ОКТЯБРЬ 2000

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

стр. 119
ОТКРОЙ И ВЫИГРАЙ
поездку в Австрию на двоих

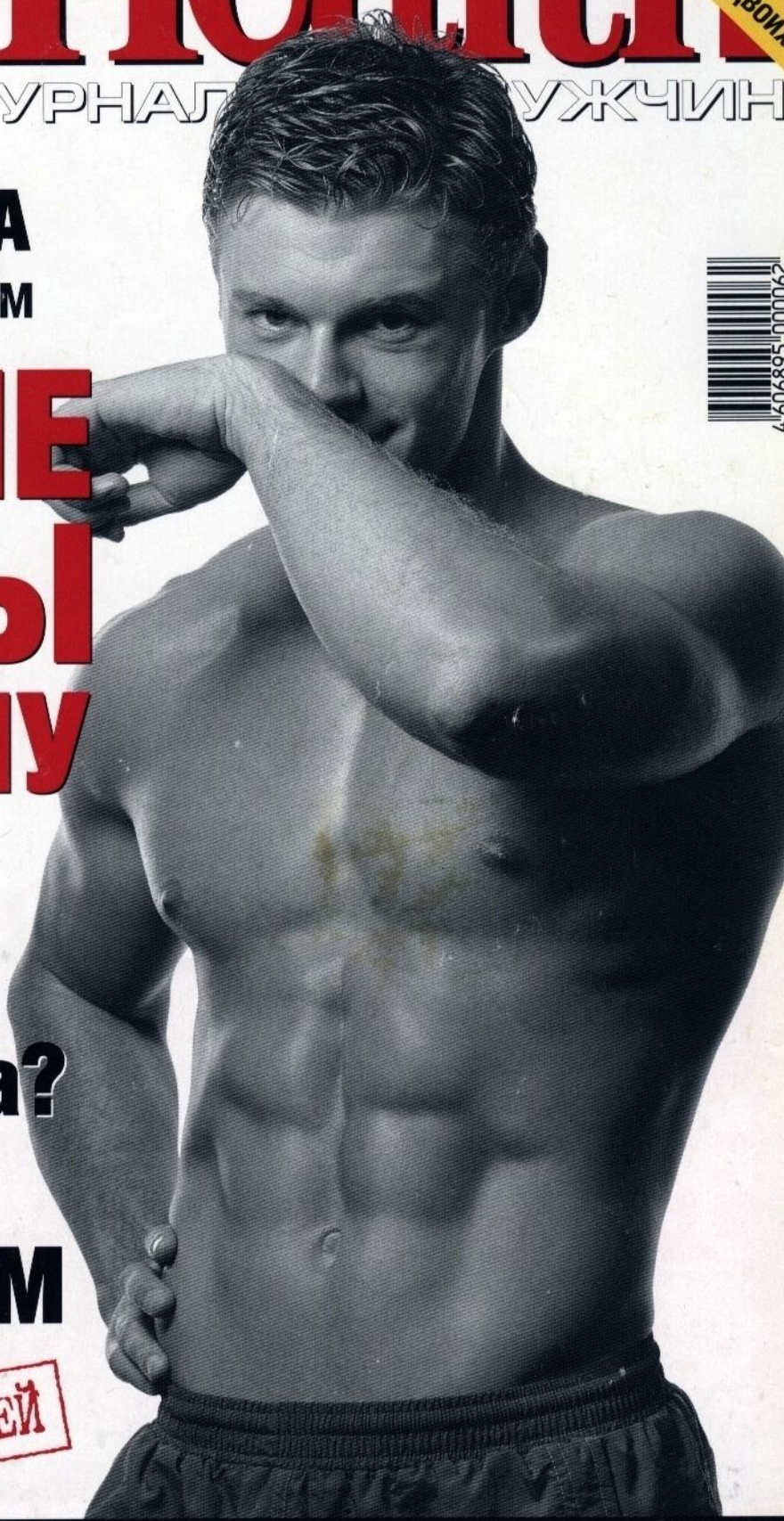
СЕКС–ОЛИМПИАДА
Игры по новым правилам

СИЛЬНЫЕ МЫШЦЫ ПО–УМНОМУ

Будь спок!
Стресс остался на работе

Что есть от пуза?
Жуй! (стр. 56)

НОЛЬ ПРОБЛЕМ ЗА 5 МИНУТ
С ГАРАНТИЕЙ



СУПЕРСЕКЦИЯ ГИД ПО СТИЛЮ – СМОТРИ НА ОБОРОТЕ

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

в номере:

36 Концы в воду!
Обойдемся без резиновых шапочек.

48 У моей девочки есть одна маленькая штучка...
А у твоей — целых тридцать две.

52 Давай вменяться
Двинуться можно. Но не нужно.

69 Твой легкий на подъем
Все не так монопенисуально...

73 Самое время жить
А будет еще лучше.

80 Шпионские страсти
Кому ножки, а кому — рожки.

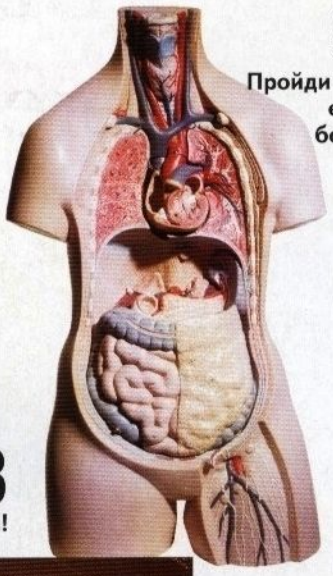
90 Вскрытие покажет
Угадай что.

113 Кому она свистнет
Этого от тебя хотят 400 женщин.

120 Прогноз Не Погоды
Твой диагноз скажут по телевизору.

128 Одним геморроем меньше
Будь проще — и мышцы к тебе потянутся.

113
Судью — на Фиджи!

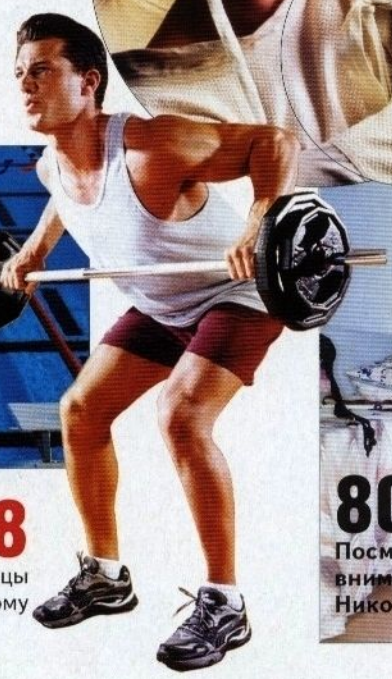


90
Пройди тест — если не боишься

69
Аршином общим не измерить?

52
Дураки не лечатся

73
В 2005 году тебя возьмут в космонавты



80
Посмотри внимательно. Никого не узнаешь?

36,128
Сильные мышцы по-умному

Фото на обложке: Илья Буш
Модель: Андрей Петров/President

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

13 **Письмо редактора**
Да запросто!

14 **На связи**
Письма читателей.

17 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье.

20 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнес, секс, питание и куча полезных советов.

32 **Мужской разговор**
Почему хорошие парни спят одни.

56 **Про питание**
Едимое целое.

61 **Ноль проблем!**
30 приемов с гарантией.

93 **Карьера**
Если тебя послали.

100 **Секс**
Олимпийские игры по новым правилам.

108 **Внутри**
Тело — труба.

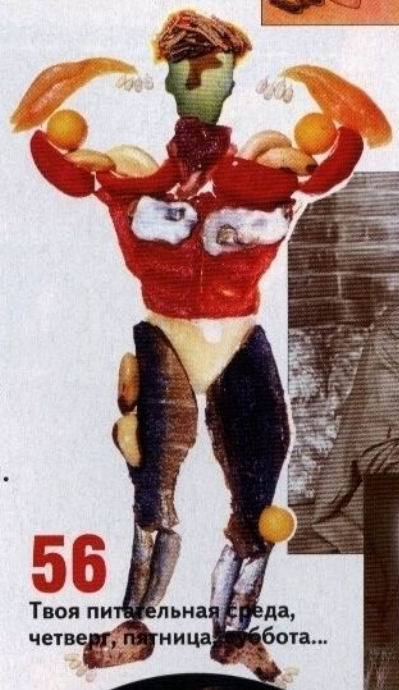
116 **Стресс-контроль**
Снова стресс? Гаси его, гаси...

134 **События**
Что было, что будет.

136 **Мужская консультация**
Вы спрашивали — мы отвечаем.

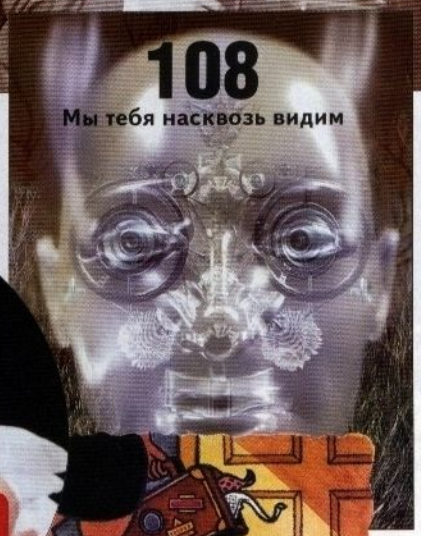
138 **Постскриптум**
Чак Норрис о том, как правильно носить пояс.

20
Элементарно: совершать обводку, обезвреживать соседей и делать всех как мальчиков



56
Твоя питательная среда, четверг, пятница — суббота...

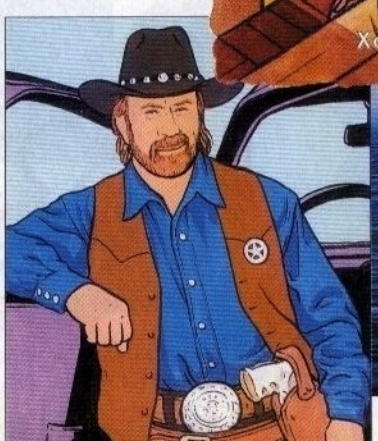
61
Не лезь на стену — выход всегда найдется



108
Мы тебя насквозь видим

100
На трибунах становится тише...

32
Хорошего — понемножку!



93
В командировке забот — море

138
Кто ремня хочет?

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии
Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Vice President,
Worldwide Publishing Director
Edward J. Fones
Editorial Director David Zinczenko
International Advertising Director
Mary Ann Bekkedahl
Managing Editor William D. Stump
Assistant Editor Tracy Erb
Research Associate Rebecca Kleinwaks
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Malkames
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Administrative Assistant Jessica Wright
Senior Vice President,
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или
фрагментов из них на любом языке возможно только
с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
(Свидетельство ПИ № 77-1555)
Тираж 77 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1.
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Денис Седякин
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Виктория Мусса
Дизайнер
Владислав Рябинин
Стилист
Елена Шелухина
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Евгения Щипалова
Ассистент редакции
Хатуна Кобиашвили

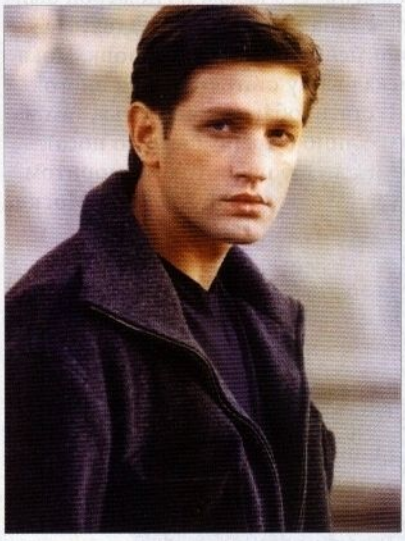
Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская,
Ирина Кошкина, Александр Маленков,
Антон Минский, Алена Полосухина,
Николай Прохоров, Ольга Прохорова,
Денис Семенихин, Алексей Трясков

Издатель
Ирина Хмельницкая
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Старший менеджер по рекламе
Регина Павлова
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Финансы
Алексей Соснин
Директор по маркетингу
Елена Лакатош
Менеджер по маркетингу
Людмила Вержейская
Маркетинговые исследования
Надежда Мухина
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по распространению в регионах
Денис Кабакчи
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1
Совет директоров: Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Шишкова

Наши распространители
Москва: «Логос-М» т./ф.: 974-2131; «Ода» т./ф.: 974-2132; «Центропечать» т./ф.: 974-2123; «Маарт-Медиа» т.: 332-5018; «Паблик-Пресс» т.: 299-02-62; «Центр Прессы» т.: 231-11-80; «Сегодня-Пресс» т.: 219-74-10; «Ариа-АиФ» т.: 928-49-30; «АРП – Регион» т./ф.: 973-80-45; «Пресс-Клуб» т./ф.: 755-91-65; «Агентство Роспечать» т.: 195-66-25; »ДМ-Пресс» т.: 231-12-24; «Пресс Пойнт Интернешнл» т.: 154-55-62. **Санкт-Петербург:** «Нева-Пресс» т./ф.(812) 324-6740; «Метропресс» т.: (812) 275-3886. Новосибирск: «Топ-Книга» т.: (3832) 36-1026; «СА-Экспресс» т.: (3832) 23-1513. **Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (3432) 22-9279. **Самара:** «Ариэль» т.: (8462) 54-5193. **Казань:** «Ва-Банк-Пресс» т.: (8432) 76-0585. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 69-6583. **Воронеж:** «Сегодня Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051; **Киев:** «Индепендент Медиа Украина» — эксклюзивный распространитель журналов «Индепендент Медиа» на территории Украины т.: (044) 238-6048. **Рига:** «Янус» т.: (371) 722-6955. **Алматы:** «АИФ Казахстан» т.: (3272) 21-7603.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН



Илья Безуглый, главный редактор
ilyabezugly@estart.ru

Спасибо всем, кто откликнулся на наш призыв присылать в редакцию письма с описанием всевозможных партизанских способов сделать свою жизнь здоровее и приятнее. В этом номере мы использовали лучшее из присланного, объединив ваши ноу-хау в статье «30 легких способов сделать жизнь проще». Хорошая статья получилась, незатейливая. И полезная.

Так что спасибо вам за то, что вы нам жизнь упростили.

Но вообще-то, упрощать — это наша профессия.

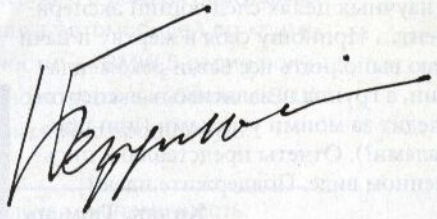
Вы не представляете, в каком виде нам авторы статьи обычно в редакцию приносят. Как бы это помягче сказать, в… до крайности замысловатом. Вот, к примеру, материал про командировки изначально носил название «Пособие для отъезжающих в долгосрочную командировку по территории Российской Федерации и стран СНГ». И что же? Одно движение волшебного маркера — и статья уже называется «Если тебя послали».

Или сидишь, бывало, с автором и спрашиваешь его: «Вот зачем ты пишешь, что аквааэробика — занятие лапидарное, но эклектичное? Ты меня обидеть хочешь, да?» И автор с недовольным видом гребет к компьютеру и переписывает текст заново: «Айда все купаться!» Здоровый минимализм.

И многие сразу в выигрыше. Редакция, которой меньше по словарям лазать, дизайнеры, которым не приходится впихивать в полосы гигантские тексты, читатели — сами понимаете почему. Все, кроме авторов, которые гонорар построчно получают и потому здорового минимализма не любят.

Я, кстати, тоже знаю, как сделать проще свою собственную жизнь. Прямо сейчас. Вот возьму и не буду дописывать еще три абзаца, чтобы дотянуть это письмо до стандартного размера. Тем более что и с нестандартными размерами тоже жить можно — вот у нас и материалец на эту тему имеется. Называется «Твой легкий на подъем».

Точка.



НА СВЯЗИ

Здравствуйте, уважаемые товарищи журналисты. Давненько вас не читывал, а тут вот товарищ подкинул три последних номера. Не хило, надо признаться. Кризиса жанра, как это ни парадоксально, не наблюдается. Хотя порой загнете так, что хоть стой, хоть падай.

Ваш шеф тут советов хотел, так вот. Советую вам скинуться всем коллективом и купить Илье Кирданову, этому страстолюбцу-извращенцу, шоколадную медаль «За секс-отвагу», только обязательно с «сердцевиной из воздушного риса на меду». Пусть облизывает, а потом секс-бомб в редакции взрывает. Просто чумовая статья, так ему и передайте.

Удачи, товарищи журналисты. С приветом из Ярославля

Олег Горенко

Илье Кирданову уже давным-давно наказано: в редакции ничего такого не делать. Он материалы для своих статей на дому... обрабатывает.

Меня зовут Колян. Если в Штатах все кричат про Среднего Американца, то я являюсь Средним Россиянином — частенько против собственной воли. Этаким русским богатырем, который в детстве много болел. Возраста, роста и веса среднестатистического, со средним достатком. Читаю ваш журнал, восхищаясь теоретическими выкладками. Недавно подумал: а почему бы не перевести теорию в практику и не поставить в научных целях следующий эксперимент… Приношу себя в жертву и начинаю выполнять все ваши рекомендации, а группа независимых экспертов следит за моими успехами (или провалами?). Отчеты представлю в письменном виде. Поддержите идею?

Колян, Тюмень

Поддержим. Только в письменном виде не пойдет. Лучше сфотографируйся с этим номером нашего журнала в руках. Потом выполняй несколько месяцев наши советы (ну не все, конечно, что мы — звери?) и полученный результат — в виде фотографий — шли нам. Если будет что народу показать, фотки «до» и «после» мы опубликуем.

Приз месяца — туалетная вода Contradiction от Calvin Klein — достается читателю, приславшему в редакцию целый ворох полезных и оригинальных советов, часть из которых мы уже использовали в этом номере, а часть оставили про запас — на черный день.

▶ Когда ночью стоишь в автомобиле у светофора в одиночестве, то, увидя в зеркало заднего вида приближающийся автомобиль, нажми несколько раз на тормоз, чтобы замигали тормозные сигналы. Так водитель сзади, во-первых, железно тебя заметит, а во-вторых, не подумает, что ты движешься, и не «поцелует» тебя с разгону в одно место.

▶ Когда идешь в кино в будний день и зал не заполнен, можно купить билеты на любые места, а потом пересесть на какие захочешь — хоть на VIP.

▶ Достаточно легко познакомиться с девушкой в магазине одежды или обуви. Когда женщины примеряют вещи, они с удовольствием выслушивают похвалы и комплименты от абсолютно посторонних молодых людей. А продолжить знакомство можно будет в соседнем кафе за чашечкой чая — надо же отдохнуть после утомительного шоппинга?

Сергей Кочетов, Москва

Ну что, Сергей — большое человеческое спасибо тебе за то, что ты согласился разделить с нами наши праведные труды. Для продолжения знакомства — загляни как-нибудь за призом в редакцию по адресу: Москва, ул. Выборгская, д. 16. Адрес электронной почты: mh@imedia.ru

---

У вас очень интересный журнал, но есть одна проблема. Почему нет рубрикатора, с помощью которого можно выяснить, в каком из номеров была напечатана нужная тебе статья? Недавно меня прохватил насморк. Пока искал вашу статью против оного (кстати, обалденная статья, там на заставке лицо с краном вместо носа), меня увезли в больницу с гайморитом.

Кубасов Алексей, Москва

Постараемся решить эту проблему и поместить в конце года рубрикатор. Вот только сперва нужно разыскать в редакции старые номера.

Здравствуй, дорогой журнал Men's Health! Хотя, если вдуматься, три бакса в месяц — не такая уж высокая цена за регулярное просвещение. Знания ведь про все на свете — от «На что она купится» до «Чему научиться у своего дворецкого». Где бы я еще такие вещи мог узнать, спрашивается. Хочу отметить удивительную особенность вашего издания. Его ни на минуту нельзя оставить без присмотра нигде — ни дома, ни на работе. Тут же испаряется бесследно и незаметно — прямо как Зорро».

Сергей Клевакин, Казань

Так, кто взял этот номер у Сергея Клевакина из Казани — немедленно верните хозяину! Стыдно, господа!

Как у вас обстоят дела с набором внештатных корреспондентов? Я мог бы вести рубрику. Писать статьи умею. Например, об истории боевых искусств. Потому что давно занимаюсь Айки-Дзюцу и Тай-цзи. Могу дать море советов по правильной покупке фотоаппарата и технике фотосъемки. Потому что так же давно увлекаюсь профессиональной фотографией.

Я еще и на машинке вышивать умею…

Чувашов Антон, Ангарск 2000

Дела обстоят очень просто. Приходит хорошая статья — статья идет в номер. Приходит плохая статья — она идет совсем в другое место. Вот, в общем, и вся наша нехитрая кулинария.

стиль Boss...
теперь во флаконе
BOSS
HUGO BOSS
Товар сертифицирован

БЮЛЛЕТЕНЬ

ПЧЕЛЫ ЗНАЮТ, ЧТО ДЕЛАЮТ

Мед остается самой дешевой и реальной альтернативой спортивным напиткам и энергетическим коктейлям, употребляемым перед соревнованиями и тренировками. Исследователи University of Memphis давали испытуемым мед непосредственно перед тренировкой. Оказалось, что природный нектар, содержащий натуральные сахара и микроэлементы, такой же хороший источник энергии, как и патентованные энергетические коктейли. Однако если для того чтобы хорошенько зарядиться энергией и показать высокие результаты, ты должен выпить около литра энергетического коктейля, то в медовом эквиваленте это равняется 3 столовым ложкам, растворенным в стакане минеральной воды.

ДАЙТЕ ВАКЦИНУ ОТ КОКАИНА

Исследователи Yale University все ближе к созданию вакцины от кокаиновой зависимости. Животные, на которых тестировалось новое средство, показали значительное снижение тяги к наркотику, а недавно проведенные эксперименты на человеке доказали, что вакцина способствует выработке в организме антител, которые связывают и блокируют молекулы кокаина. Специалисты считают, что дальнейшие исследования должны показать, насколько действенно антитела нейтрализуют кокаин и помогают преодолевать наркотическую зависимость.

КАЖДОМУ МИРОТВОРЦУ — 55,5 ПРЕЗЕРВАТИВА

Новая резолюция совета ООН призывает те страны, которые отправляют свои военные контингенты в «горячие точки», обеспечить проведение профилактических мероприятий, защищающих солдат от инфицирования вирусом СПИДа. В планы мероприятий входят просветительские программы, регулярное обследование и бесплатное распространение среди 36 тысяч миротворцев 2 миллионов презервативов.

КАКОЙ АНАЛЬГЕТИК ЛУЧШЕ

От приступов головной боли чаще всего страдают люди в самом активном возрасте — от 18 до 35 лет. Известны и провокаторы болей: стресс, переутомление, недосыпание, нерегулярное питание. Какую таблетку принять, если голова все-таки заболела? Французские медики сравнили переносимость трех самых распространенных обезболивающих, отпускаемых без рецепта. Результаты оказались следующими: анальгетики на основе ибупрофена переносятся так же хорошо, как и на основе парацетамола, и гораздо лучше, чем аспирин. При этом число осложнений, проявляющихся проблемами с желудком, после приема ибупрофена меньше, чем после приема парацетамола и аспирина. Так что если есть возможность выбора, остановись на ибупрофене, названном на Всемирном конгрессе по боли, лучшим.

БУДЕМ ЖЕВАТЬ

Процесс жевания тормозит старение головного мозга и предотвращает возрастное снижение памяти — к такому выводу пришли японские ученые. Сканировав мозг жующих людей, ученые обнаружили, что жевательные движения активизируют гиппокамп — мозговую структуру, заведующую кратковременной памятью. Кроме того, было выяснено, что в результате возбуждения гиппокамп уменьшает уровень гормонов в крови, подавляя проявления стресса. Действительно, ты наверное замечал, что жевание, пусть даже жевательной резинки, приводит к снижению напряжения, уменьшению тревоги и вегетативных реакций. Кстати, ученые настаивают и на том, что ранняя потеря зубов тоже провоцирует плохую память: жевать-то нечем.

«ЛЕГКИМИ» ПО ЛЕГКИМ

Участники 11-й Международной конференции по проблемам курения и здоровья заявили, что маркировка на сигаретах «легкие» и «мягкие» не вполне соответствует действительности. Рост заболеваний, связанных с курением, свидетельствует, что существующий механизм тестирования сигарет несовершенен. Содержание смол определяется с помощью машин, «выкуривающих» сигареты. Однако этот способ анализа сильно отличается от естественного процесса вдыхания табачного дыма: в легких курильщика смол остается больше, чем указывается производителями сигарет. Выпуск «менее вредных» сигарет — реакция компаний на требование о снижении содержания смол, но их продукция не стала менее опасной.

ФАКТ Для появления во рту кислого вкуса, нужна концентрация кислоты **0,001%**

БЮЛЛЕТЕНЬ

СКОРОСТНАЯ ЭРЕКЦИЯ

Появился конкурент виагры под названием уприма. Действие этого препарата основано на ином принципе. Он вызывает эрекцию не благодаря усилению кровотока в кавернозных телах полового члена, а активизируя определенные участки головного мозга. Уприма найдет своих почитателей среди тех, у кого не сложилась половая жизнь с виагрой, а также у самых нетерпеливых. По мнению специалистов Чикагского центра мужского здоровья, самое главное отличие и несомненный плюс упримы в том, что она действует быстро — для хорошей эрекции требуется всего 15–20 минут (виагра начинает действовать через час).

ТЕСТОСТЕРОН В ТЮБИКЕ

Если ты нуждаешься в дополнительной терапии мужскими половыми гормонами, тебе будет интересно узнать, что американские фармакологи разработали новый препарат андрогель. Его особенность в том, что он работает не так, как другие гормональные препараты: нанося препарат на кожу, ты получаешь медленное, дозированное его поступление в организм в течение дня. Андрогель не вызывает скачков уровня гормонов, которые обычно отмечаются после употребления таблеток и инъекций. К тому же несколько увеличивает сексуальную активность, прочность костей и рост мышечной массы.

ХУДЫЕ, БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ

Норвежские ученые пришли к выводу, что пропорции тела мужчины оказывают заметное влияние на предрасположенность к развитию рака яичка. Ученые проанализировали информацию о росте и весе 477 тысяч норвежцев в возрасте от 20 до 54 лет и сравнили с данными о заболеваемости этих мужчин раком яичка, накопленной за 25 лет. Выяснилось, что мужчины с ожирением рискуют заболеть раком на 27% меньше, чем мужчины с нормальным весом. Кроме того, оказалось, что мужчины, чей рост был выше 183 см, рискуют на 34% больше, чем те, чей рост ниже 170 см. Причина подобной зависимости пока осталась для ученых неясной.

СОХРАНЯЙ ДИСТАНЦИЮ

Пользование наушниками способно уменьшить вред от сотового телефона — к такому заключению пришли австралийские ученые. Изучая тепловые эффекты радиочастотного излучения цифровых и аналоговых телефонов, они обнаружили, что при использовании микрофона и наушников вместо прикладываемого к уху обычного мобильного телефона доза вредного излучения, получаемая человеком, снижается на 92%. Пока медики спорят и ищут научные доказательства связи рака и других заболеваний с использованием мобильных телефонов, не имеет смысла отказываться от любой возможности уменьшить негативные последствия.

СДВИГ ПО ЛУННОЙ ФАЗЕ

Количество самоубийств напрямую связано с фазами лунного цикла и временем года. К этому выводу пришли не какие-нибудь астрологи, а ученые Британского национального института общественного здоровья. Проведя анализ 1400 случаев суицида, специалисты пришли к выводу: наиболее опасным в плане самоубийств является новолуние, а также ранняя весна и ранняя осень. Кроме этого, они выделили неблагоприятные для психики сочетания лунных фаз и времени года — осенние и зимние новолуния и полнолуния весной и осенью. Ученые считают, что причиной суицида является сбой биологических ритмов во время перехода от теплого и светлого времени года к холодному и темному и наоборот.

КОНКУРЕНТ ПРЕЗЕРВАТИВА

Скоро появится противозачаточное средство для мужчин в виде таблетки. По данным, опубликованным в журнале Human Reproduction, этот препарат прекращает производство сперматозоидов и обеспечивает полную защиту от беременности при отсутствии каких бы то ни было побочных эффектов. Действие орального контрацептива для мужчин основано на тех же принципах, что и давно применяющиеся женские контрацептивы, — в организм вводится гормон, который подавляет созревание новых сперматозоидов. Результаты клинических исследований, проводившихся в Китае, Шотландии, ЮАР и Нигерии, в ближайшее время будут окончательно оценены специалистами, занимающимися проблемами репродукции человека.

ФАКТ

Во время занятий сексом о работе думает 18% мужчин

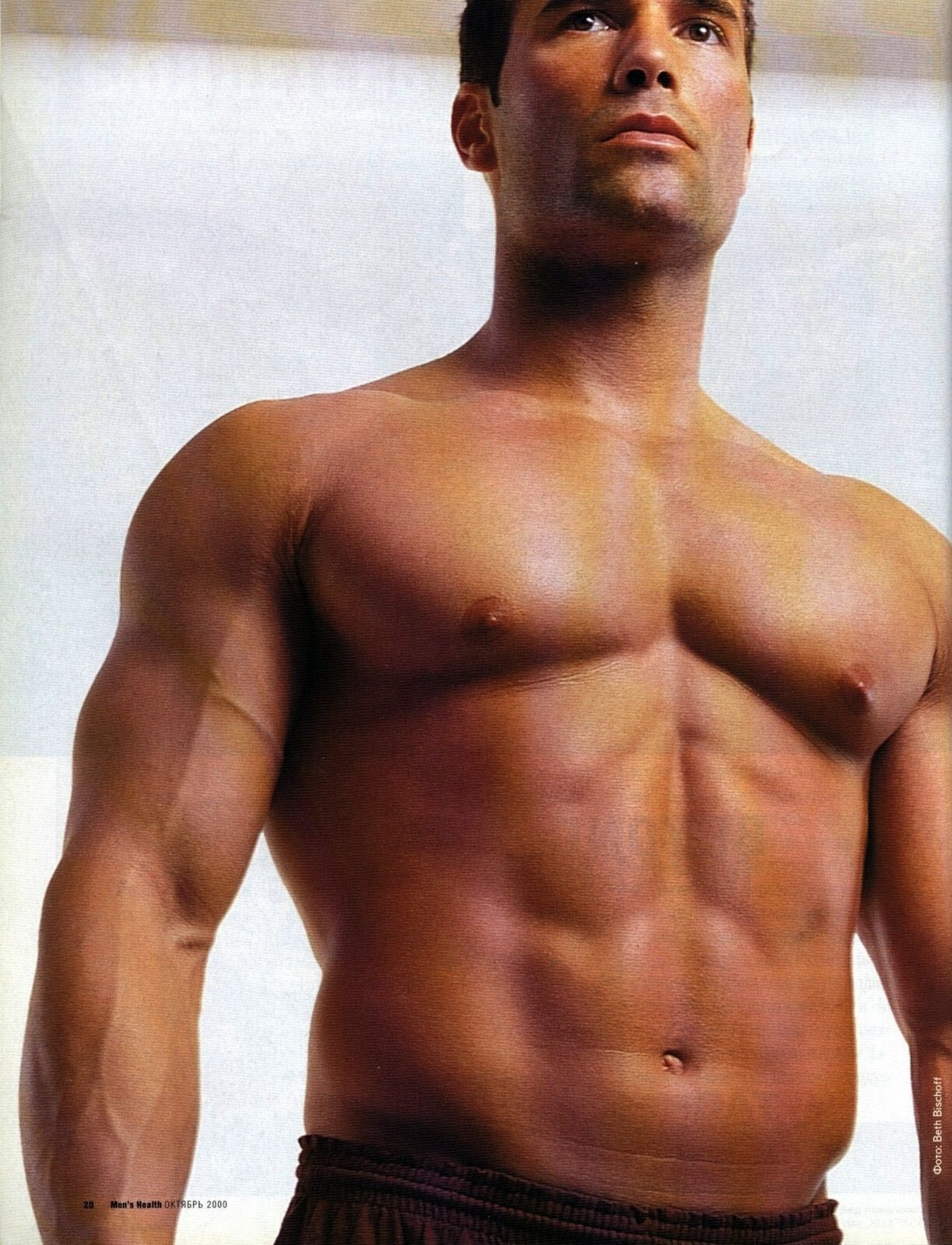


Фото: Beth Bischoff

ЭЛЕМЕНТАРНО

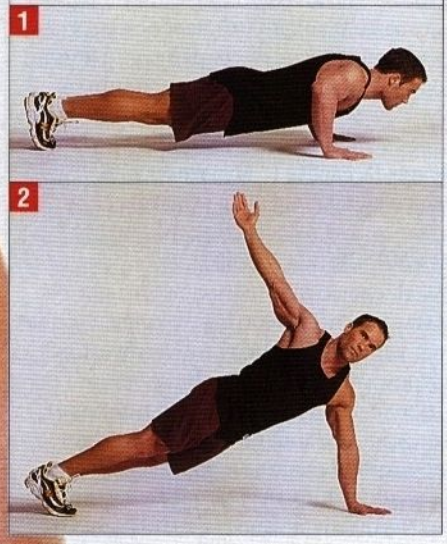
ПОЛНЫЙ ОТЖИМ

Отжимание — прекрасный способ подкачать мышцы груди, рук и плеч. Но если ты каждый день выполняешь одни и те же отжимания, это не только скучно, но еще и малоэффективно. Три варианта этого упражнения от Майка Кларка, американского физиотерапевта, обеспечат комплексное воздействие на мышцы верхней части туловища. Все их надо начинать, находясь в стандартном исходном положении для отжимания: ладони на полу на ширине плеч.

ОТЖИМАНИЕ С ПОВОРОТОМ

КАК Отожмись от пола, а затем распрями и подними вверх правую руку (торс поворачивается вправо). Опусти правую ладонь на пол, а затем на обеих руках вернись в исходное положение для отжимания. Выполни 3 подхода по 10 повторов. Каждые 5 повторов меняй руки.

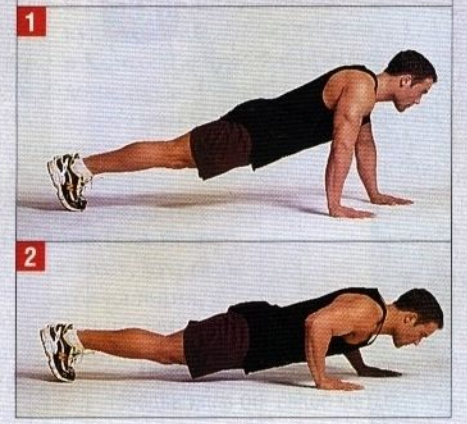
ЧТО ПРОИСХОДИТ Работают мышцы верха спины и задние мышцы плеч, на которые выпадает основная нагрузка по поддержанию тела.



ОТЖИМАНИЕ С ВЫНОСОМ РУКИ

КАК Одна ладонь остается на уровне плеча, а вторую ты выносишь на 15-16 см вперед так, чтобы она оказалась на уровне уха. Сделай 3 подхода по 10 повторов. Через каждые 5 повторов меняй руки.

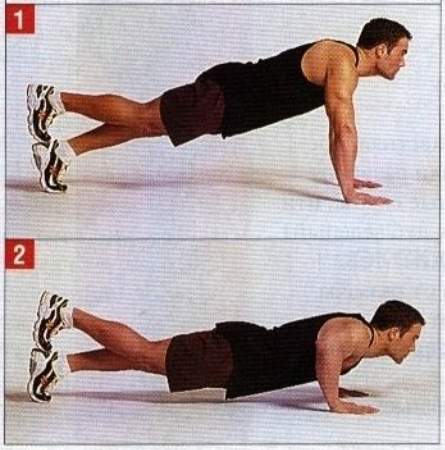
ЧТО ПРОИСХОДИТ Работают мышцы спины и пресса, поддерживая твое тело в равновесии во время выполнения упражнения.



ОТЖИМАНИЕ НА ТРЕХ ТОЧКАХ

КАК Носком одной ноги зацепись за пятку другой так, чтобы ты опирался на три точки. Выполни 3 подхода по 10-12 отжиманий, меняя опорную ногу через каждые 5-6 отжиманий.

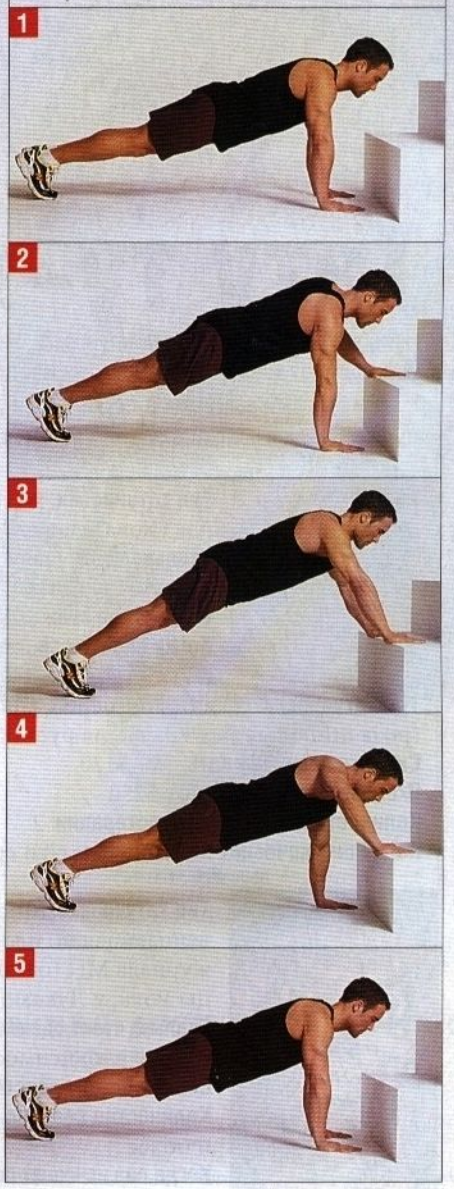
ЧТО ПРОИСХОДИТ Опора на три точки значительно увеличивает нагрузку на все мышцы, особенно на мышцы груди, плеч и трицепсы.



СТЕП-ОТЖИМАНИЕ

КАК Поставь левую ладонь на возвышение. Потом правую. Задержись на 2 с и вернись в исходное положение, опустив на пол сначала левую, а затем правую ладонь. Сделай обычное отжимание. Выполни 3 подхода по 10-12 повторов.

ЧТО ПРОИСХОДИТ Благодаря работе плеч, поддерживающих тело в таких промежуточных положениях, развиваются мышцы-вращатели.

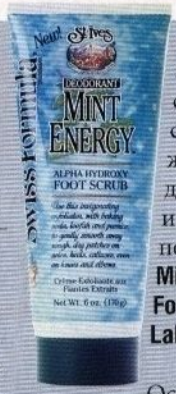


ХИМИЯ В БЫТУ

Две по пять чистоганом

Приятно, конечно, когда носки не валяются где попало, а аккуратно стоят в углу. Беда только, что воздух они при этом не озонируют.

Главный враг ноги спортсмена — грибок, который можно подцепить в любом душе или раздевалке. Если тебя не прельщает подобная перспектива, купи спрей с толнафтатом — одним из самых сильных антифунгальных средств. Он не только лечит, но и предотвращает возможность заражения. А значит, и от характерного сырного запаха.
Athlete's Foot, Tolnaftate Spray, SHOLL



Когда тщательное и частое мытье ног не помогает избавиться от запаха, необходим скраб, снимающий частички отмершей кожи — бомбоубежище для бактерий. Заодно и ноги будут выглядеть поухоженней.
Mint Energy, Alpha Hydroxy Foot Scrub, St Ives Laboratories

Освежает и успокаивает кожу натруженных ног. И не только. Входящее в состав лавровое масло — проверенный антисептик и дезодорант. Дополнительный бонус — пряный запах. Ассоциации скорее с кондитерской, чем с парфюмерным магазином.
Foot Work, Revitalaising Spray, AVON

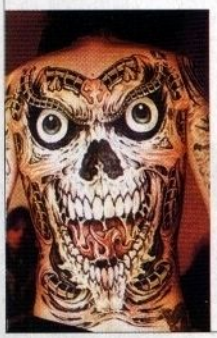
ДЕЛО ВКУСА

Тату ту–ту

Не то чтобы мы были против татуировки. Но и восторга особого не испытываем — есть куда более здоровые методы украсить свое тело. Тем более что если надоест тебе розовый дракон на пузе, не говоря уж о синюшных буковках на пальцах, то тебе придется потратить уйму времени и денег, чтобы исправить ошибки прошлого.

Тип татуировки: маленькая, одноцветная (Вова, Маня, ЛДПР)
Сколько стоит сделать: $30-$50
Сколько стоит свести: от $100
Количество сеансов лазеротерапии: 1-2
Когда она исчезнет полностью: сразу

Тип татуировки: средних размеров, многоцветная (роза шипастая или грудастая русалка)
Сколько стоит сделать: $80-$120
Сколько стоит свести: от $250
Количество сеансов лазеротерапии: 2
Когда она исчезнет полностью: почти сразу



Тип татуировки: Многоцветная, превышающая по площади разворот журнала МН (батальные сцены, птицы Рокк, у Лукоморья дуб зеленый)
Сколько стоит сделать: 1 см² — $2 + скидки в зависимости от размера
Сколько стоит свести: от $500
Количество сеансов лазеротерапии: 3 и более
Когда она исчезнет полностью: нескоро

КНИГИ

Грин Р.
48 законов власти
Изд–во «РИПОЛ КЛАССИК», М., 2000 г.
Цитата: «Чтобы оставаться независимым, вы должны всегда быть необходимым. Чем больше на вас полагаются, тем большей свободой вы располагаете. Добейтесь, чтобы счастье и процветание людей зависели от вас, — и вам нечего опасаться». Кто-то поморщится и отложит, обозвав верхом цинизма. И будет прав (в смысле цинизма). И неправ. Ведь на самом деле никто не сможет заставить тебя применять все эти законы. Зато практически каждый второй (если не первый) готов проверить их правильность на тебе. Не замечал? Тогда прочти. Станешь повнимательней. А может, и поудачливей.

Секреты гибкости: полная амплитуда движений
Изд–во «Терра», М., 1999 г.
Цитата: «Растягивающие упражнения с партнером предполагают действия двух человек: один из них растягивается, а другой помогает ему добиться желаемой глубины растягивания». Ничего смешного. Любому человеку атлетического сложения, ведущему активный образ жизни, гибкость необходима прежде всего для того, чтобы избежать травм во время игры в гольф, скажем, или восхождения по лестнице Кремлевского дворца. Не говоря уж о том, что только гибкий человек способен в любой ситуации сохранять правильную осанку и нормальный жизненный тонус.

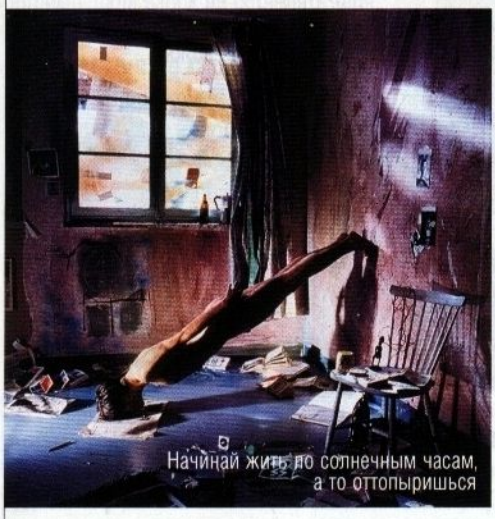
Симонович С., Евсеев Г., Мураховский В.
Вы купили компьютер. Полное руководство для начинающих в вопросах и ответах
Изд–во «АСТ–ПРЕСС», М., 2000 г.
Цитата: «Первые проблемы с компьютером вызваны не тем, что кто-то чего-то не знает, а тем, что мы не все чувствуем. «Чувство» компьютера не приобретается ни в школе, ни на курсах. Оно приходит само». Остается добавить: именно такие справочники для чайников позволяют существенно приблизить это благостное время. Чего тебе и желаем.

Фото: Алена Полосухина, Алексей Трясков

СТРЕСС-КОНТРОЛЬ

С тобой все ясно!

Мы знаем, почему осенью тебе становится все до лампочки.



Начинай жить по солнечным часам, а то оттопыришься

Пик депрессий приходится на осенний период — утверждают врачи-психологи. Причиной тому — недостаток солнечного света. Можно, конечно, решить проблему кардинально и эмигрировать куда-нибудь в Конго. Там не до депрессий будет. Но можно и в наших широтах сохранять летнее настроение в самый дождливый и пасмурный день.

▶ **ВИТАМИНИЗИРУЙСЯ** Чем меньше солнечного света, тем меньше наш организм вырабатывает витамина D. А недостаток этого витамина в свою очередь ведет к тому, что твои кости и зубы начинают испытывать недостаток кальция, а ты сам недостаток жизнерадостности. Ешь больше жирной рыбы и других продуктов, содержащих витамин D, — яиц, сыра, печени. Можно также выпивать ежедневно ложку рыбьего жира — сразу станет веселее.

▶ **ЕШЬ МАКАРОНЫ** ...и другие богатые углеводами продукты: мюсли, каши, овощи. Углеводы повысят уровень серотонина — гормона, отвечающего за твое бодрое настроение.

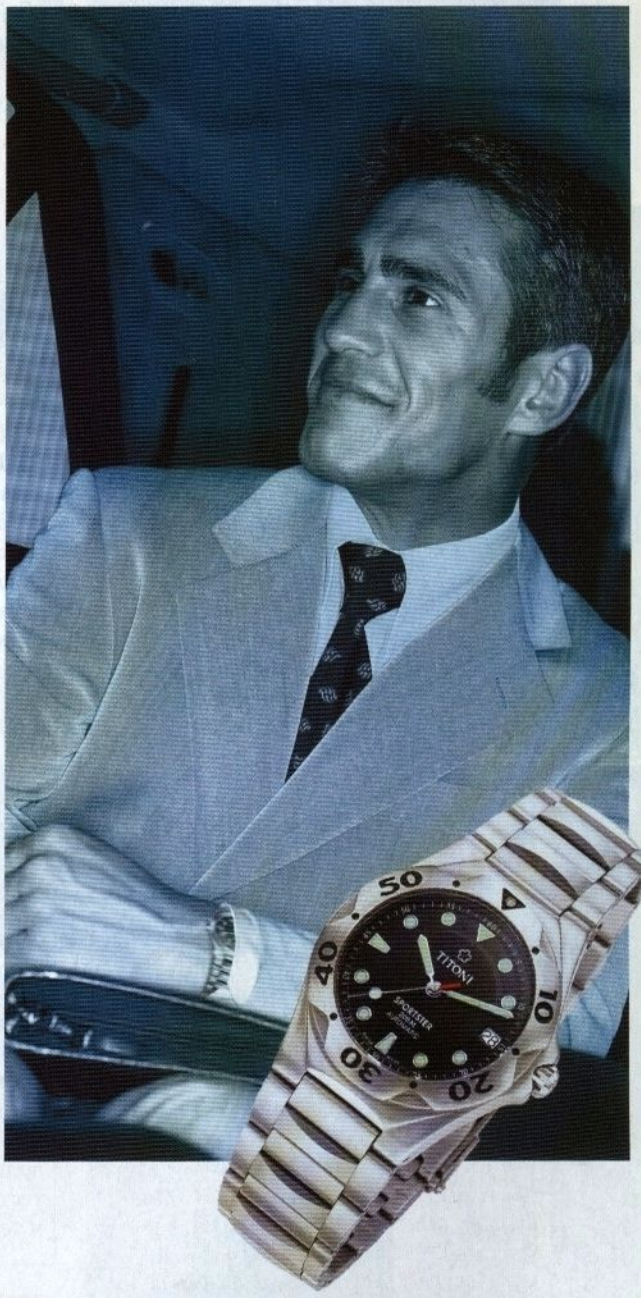
▶ **ПОРАДУЙ ВСЕХ** Понятно, что по такой слякоти не каждый соберется с духом и отправится в спортзал. Если сегодня ты твердо решил пропустить занятия, то хотя бы вспотей как следует дома. При помощи гантелей, велотренажера или холодильника, который соседка с первого этажа хочет перетащить к соседке с девятого, а лифт не работает. Усиленное кровообращение, вызванное нагрузками и движением, поможет твоему организму выработать больше эндорфинов, которые еще называют «гормонами радости».

▶ **НАПУСТИ ПОБОЛЬШЕ СВЕТА В КВАРТИРУ** Решись, наконец, сдать в химчистку шторы. Чем больше света будет проникать в твою комнату, тем лучше ты будешь себя чувствовать. А чистые шторы повесишь обратно ближе к зиме, когда облаков на небе будет меньше. А еще временно перенеси свой рабочий кабинет в самое светлое помещение у себя дома. И не экономь на электричестве — включай свет по всей квартире.

▶ **НЕ ЗАЛЕГАЙ НА ДНО** Чем дольше ты будешь поддаваться своему плохому настроению, тем продолжительнее оно будет. Не надо забиваться в нору, отказываться от прогулок, общения с друзьями и всяких совместных вылазок. Согласно статистике, больше 80% людей осенью значительно снижают свою общественную активность, а ты не будь, как эти 80%. Самоизоляция — худший способ борьбы с осенней депрессией.

Фото: Voller Ernst

TITONI
OF SWITZERLAND
since 1919



Sportster Collection

Механические часы с автоподзаводом.
Водонепроницаемость 200 м.
Сапфировое стекло.
Стальной браслет с матовой поверхностью.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ - КОМПАНИЯ "ТОНЕР"

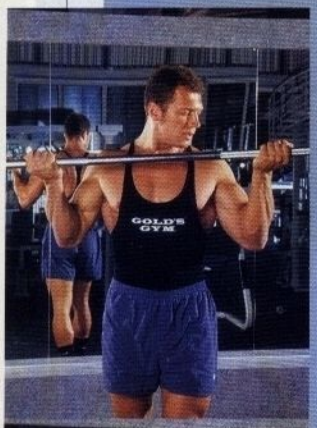
Санкт-Петербург, ул. Рылеева, 10, тел. (812) 275-55-55, факс (812) 327-08-06,
Москва, Кропоткинский переулок, 4, ст. 2,
тел. (095) 245-96-99, тел./факс (095) 247-42-55.
Розничная торговля в Санкт-Петербурге: сеть магазинов "**Сититайм**",
универмаги: Большой Гостиный Двор, ДЛТ, Пассаж.
Розничная торговля в Москве: салоны "Часы": Ленинский пр, 43, Марксистская, 2
универмаг "Москва".

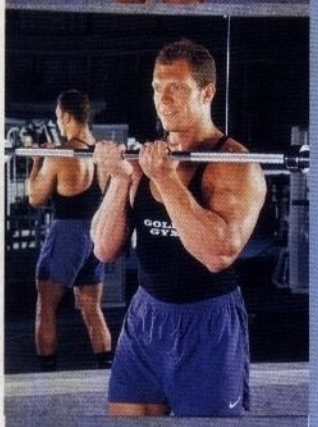
Товар сертифициро

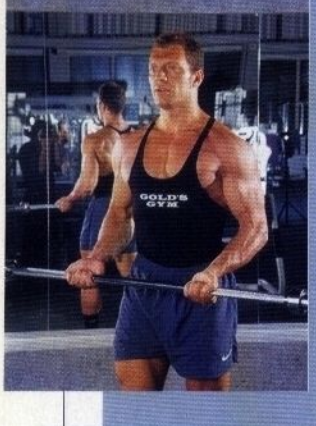
СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Тренировка бицепсов

Когда речь заходит о тренировке бицепсов, первым делом все вспоминают о сгибании рук со штангой стоя. Это действительно базовое упражнение для данной группы мышц, однако есть одна хитрость, которую можно использовать, чтобы сделать его более эффективным и внести немного разнообразия. Менеджер по фитнесу клуба Gold's Gym Денис Семенихин рекомендует: «Начинай каждую тренировку бицепсов с этого упражнения, но постоянно варьируй ширину хвата. Казалось бы мелочь, но акцент воздействия упражнения меняется, переходя от внутренней части бицепсов при широком хвате к внешней при узком хвате. При средней ширине хвата (на ширине плеч) равномерно прорабатывается весь бицепс. Упражнение выполняй плавно, так, чтобы в верхней точке амплитуды бицепсы оставались в напряжении. В нижней точке не разгибай руки полностью, оставляй их слегка согнутыми в локтях. Одну ногу следует выставить немного вперед для того, чтобы снять нагрузку с поясницы. Выдох делай при полном подъеме штанги. Трех-четырех подходов по 10-12 повторов будет достаточно при условии концентрации внимания на работе бицепсов».







ДЕТАЛИ

Клади с прибором!

Причесываться пятерней — дело хорошее. Но не всегда эффективное. Лучше все же воспользоваться незатейливыми изобретениями цивилизации. Причем не какими попало, а именно теми, которые подходят типу твоих волос.

ТОЛСТЫЕ И ГРУБЫЕ
Щетка из натуральной щетины. Свиная щетина легко продирается сквозь толстые волосы, равномерно распределяя их естественный жир.

КОРОТКИЕ ТОРЧКОМ
Пластиковая массажная щетка. Жесткие пластиковые щетинки легко наводят порядок на голове и заодно массируют кожу.

ВЬЮЩИЕСЯ
Расческа с редкими зубьями. Легче расчесать всяческие запутанности, не выдирая клоки и не повреждая луковицы волос.

ВОЛНИСТЫЕ
«Рыбий хребет». Закругленные утолщения на концах щетинок помогут бережно расчесать волосы, не нарушая естественной укладки и текстуры.

ТОНКИЕ ПРЯМЫЕ
Классическая массажная щетка. Нейлоновые щетинки помогают увеличить объем прически.

ПОД КОТОВСКОГО
Бритвенный станок для головы. Поможет ежедневно поддерживать прическу в порядке без ненужных порезов и зеркальца заднего вида.

...и спи спокойно, дорогой товарищ

Идеальная температура в спальне для глубокого и восстанавливающего сна **+18°C**

Фото: Дмитрий Донской, Mathew Kestner

НОУ-ХАУ

Кто там?

Известно кто. Та тетка снизу, которая, видимо, дала зарок не оставлять тебя в покое до конца дней своих. То у тебя из туалета что-то капает, то ты ночью кашлял, то твоя кошка из окна вчера целый день как-то подозрительно тарабщилась… Ну что, удовлетворим соседские желания? Сколь бы разнообразны они ни были, всегда существуют два различных варианта решения вопроса.

Фото: Stone

ОТ ТЕБЯ СЛИШКОМ МНОГО ШУМА

Вариант первый Все устлать персидскими коврами в руку толщиной, купить наушники к телевизору и магнитофону, заменить в окнах стекла звуконепроницаемыми стеклопакетами и постараться не кашлять.

Вариант второй Устроить эксперимент. Попросить кого-нибудь из друзей побегать и пошуметь наверху, пока вы с соседями сидите внизу и прислушиваетесь. Часто одной демонстрации доброй воли достаточно, чтобы потушить конфликт.

ОТ ТЕБЯ СЛИШКОМ МНОГО МУСОРА В ПОДЪЕЗДЕ

Вариант первый Прекратить выставлять мусорные мешки на лестничную клетку. Разуваться при входе в подъезд и бегать по лестнице босиком. Мыть ступеньки тряпочкой.

Вариант второй Нанять человека, который за пять копеек раз в неделю будет возюкать подъезд этой самой тряпочкой. Кстати, может быть, как раз твоя соседка мечтает о дополнительном приработке?

К ТЕБЕ ШЛЯЮТСЯ СОМНИТЕЛЬНЫЕ ЛИЧНОСТИ

Вариант первый Попросить всех знакомых приходить к тебе с паспортами, чтобы не конфликтовать с участковым, который будет потом вылавливать их в подъезде.

Вариант второй Раз в полгода-год приглашай соседей к себе на вечеринку. И «опять там гулянка, надо бы милицию вызвать» превратится в «передайте привет вашим милым друзьям».

В ТВОИХ ПИСЬМАХ МОЖНО ПРОЧИТАТЬ МАССУ ИНТЕРЕСНЫХ ВЕЩЕЙ

Вариант первый Договориться на почте, чтобы они сохраняли у себя всю твою корреспонденцию.

Вариант второй Послать самому себе открытку с текстом: «А что, твои соседи продолжают шпионить за тобой и копаться в твоем почтовом ящике?» Теперь военные действия можно считать объявленными. Стоит озаботиться поиском единомышленников, у которых тоже могут быть те же проблемы. Ты, кстати, давно уже искал предлог, чтобы познакомиться с той красоткой из сто тринадцатой квартиры…

WENGER of Switzerland
•настоящий швейцарский армейский нож
•многоступенчатый контроль качества
•надежность, проверенная временем – марке "Wenger" 110 лет

ШВЕЙЦАРИЯ В КАРМАНЕ

Отдел продаж: т. 232-9169, ф. 956-9280, e-mail: galser@ceramica.ru, http://www.gentleman.verybest.ru, ул. Вятская, д.

ТАКТИКА

По первому классу

Как встречаться с Вовками–морковками и Зинами–подлизами, когда вы все уже стали взрослыми и умными людьми.

Приходить на такие вечеринки с женами и мужьями вообще-то не принято. (Если только ты не женился на своей однокласснице.) И правильно, что не принято. Представь, что бы сказала твоя половина, увидев, как у тебя на шее повисла Нинка-картинка, чей портфель ты таскал десять лет подряд, как заведенный.

Не надо приходить сюда в смокинге и с эскортом секретарей и охранников. Все и так понаслышке знают, как ты несказанно поднялся… Давай не будем давить людям на психику и оденемся попроще.

Возьми с собой камеру «Полароид» и фотографируй все, что шевелится. Наличие папарацци всегда оживляет любую компанию. А полученные высокохудожественные результаты с удовольствием заберет и разместит у себя в альбоме ваша старенькая учительница, которая, безусловно, залетит к вам сегодня на огонек.

Назначайте встречу не на квартире у старосты класса и не в том ресторане за углом, куда вас до 16-ти не пускали. Уж если ты решился на это ностальгическое мероприятие, то пусть все будет по полной схеме. И парты, и спортзал, и скрипящие вешалки в раздевалке… Вспоминать — так вспоминать. Администрации школ обычно с удовольствием предоставляют помещения для встречи выпускников.

Перед встречей достань групповые фотографии класса и проверь, все ли имена и фамилии ты помнишь.

Многие женщины избегают ходить на такого рода вечеринки по одной-единственной причине: они боятся удивленно-сочувствующих взглядов. Расположившая мама троих детей может стесняться показываться тем, кто помнит ее первой красавицей школы. Поэтому даже если ты считаешь своим принципом всегда говорить правду и только правду — сегодня принципам лучше изменить. Рассыпай комплименты, уверяй, что все они тут прямо раскрасавицы и вообще у вас в классе всегда были самые клевые девчонки. Не бойся перестараться, когда речь заходит о комплиментах, даже отличницы по математике становятся доверчивыми и всеядными.

Попроси кого-нибудь из хороших знакомых пару раз за вечер позвонить тебе на мобильный. И выслушать бред, который ты будешь нести. Неизвестно, насколько комфортно ты будешь себя сегодня чувствовать, но уйти раньше всех может быть неловко: уделить всего полчаса людям, с которыми ты в свое время ужей в кабинет директора запускал?.. Другое дело, если тебя срочно вызвали с работы. У вас там президента компании по ошибке в туалете закрыли, а ключи есть только у тебя.

СТАТИСТИКА

Нам чужого не надо

Прямо не знаешь за что хвататься...

По данным исследователей Университета шт. Аризона, взявших бактериальные пробы в ряде общественных мест, большинство предметов на улице и в учреждениях могут представлять опасность для здоровья. За час человек в среднем прикасается к 600 различным предметам. И оставляет на этих предметах часть себя. Причем далеко не лучшую часть. Следы слюны, мочи, фекалий, пота и крови были найдены повсюду — от банков до супермаркетов. Вот список наиболее «грязных» мест, отмеченных исследователями. В списке также указано, какой процент объектов данного типа оказался «заразным».

Поручни в автобусах	35%
Скамейки в парках	28%
Оборудование в спортивных залах	28%
Кресла в кинотеатрах	26%
Общественные туалеты	21%
Ручки тележек в супермаркетах	21%
Поручни эскалаторов	19%
Авторучки на веревочках в кассах	16%
Столовые приборы в ресторанах	14%
Бассейны	14%
Трубки таксофонов	13%
Кнопки офисных ксероксов	11%
Кнопки лифтов	10%
Кабинеты врачей в поликлиниках	10%

ОПЫТ

Как ругаться с женщиной

3 новых правила для...

❶ Перед тем как начать выяснять отношения, договоритесь, что ни ты, ни она не будете употреблять слова «почему?» Почему? Потому что, когда страсти кипят, на этот вопрос можно получить единственный ответ «потому!!!» Вот и поговорили...

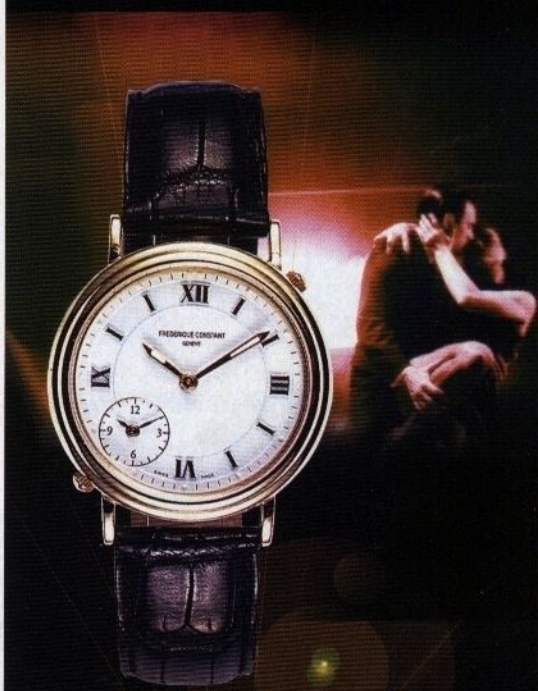
❷ Не надо обмениваться устаревшими новостями. Она и без тебя прекрасно знает, что год назад она купила эту идиотскую люстру. А ты в курсе, что трижды забывал поздравить ее маму с Днем военно-морского флота. Попробуйте раскопать что-нибудь новенькое.

❸ Возьмите каждый по стаканчику с каким-нибудь холодным напитком. Это не для того, чтобы выливать содержимое друг другу на голову. Это чтобы автоматически делать паузы в обличительных речах и остужаться. На всякий пожарный случай — пусть стаканчики будут пластмассовыми.

Фото: Voller Ernst

Маленькая моя! В 15-й рррраз тебе повторяю...

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE



Два времени – два механизма
Классический стиль
и передовые технологии

МОСКВА
- Салон **«ЧАСЫ»**, Комсомольский проспект, 44. Без выходных. (095) 246-6974
- Салон **«ЧАСЫ»**, Пассаж «Французские галереи», Ветошный переулок, 9. Без выходных. (095) 745-5250
- Салон **«ЧАСЫ»**,Торговый дом «Москвичка», ул. Новый Арбат, 15. Без выходных. (095) 202-6875
- Салон **«ЧАСЫ»**, Галерея «Водолей», Ореховый бульвар, 15. Без выходных. (095) 394-4092 (доб. 241)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
- Салон **«ДИАМАНТ»**, Московский проспект, 37. Без выходных. (812) 110-1039

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
В РОССИИ «AVESTA ESTATES INC.»
Тел.: (095) 202-1897, факс: (095) 737-3261.
Интернет: http:// www.aei.ru

Приглашаем посетить наш стенд на «МОСКОВСКОМ ЧАСОВОМ САЛОНЕ 2000» с 29.11 по 3.12.2000 года в Центре Международной Торговли.

Московский часовой салон 2000

ПСИХОЛОГИЯ

Я все помню

Спорить не будем. Просто дадим несколько советов, как поддерживать и развивать это прекрасное качество.

ИДИ СПИ! Сновидения помогают усваивать новую информацию, утверждают израильские ученые. И лучшей в этом смысле является стадия глубокого, или REM-сна. Большинство разбуженных добровольцев именно на этой стадии сна (максимальная активность мозга и сновидения) куда хуже вспоминали идеально выученные накануне тексты и другую информацию, чем прочие негуманно разбуженные.

РАССЛАБЬСЯ И ПОЛУЧИ ИНФОРМАЦИЮ Способность как следует расслабиться повышает шансы усвоить большее количество информации. Исследование, проведенное учеными Стэнфордского университета, показало, что представители экспериментальной группы, которых предварительно обучали методике максимальной релаксации мышц тела (от макушки до пяток) перед 3-часовыми занятиями, усваивали на 25% больше информации, чем представители групп, которым эти же объемы информации выдавались без предварительной подготовки.

ОН ВСЕ ЗАПИСЫВАЕТ Важно не то, что ты записываешь, а сам процесс. Это знает каждый студент, когда-либо писавший шпоры к сессии. Как показывает практика, пользуются собственноручно изготовленными шпаргалками только склеротики. Все остальные просто вспоминают все, что было уже написано и отредактировано для краткости. Короче, если хочешь запомнить некий факт своей или чужой биографии, опиши все, что происходило, с максимальным количеством подробностей. В нужный момент картинка всплывет перед мысленным взором.

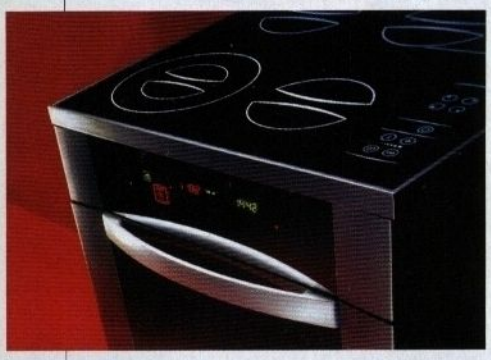
НЕ ЗАБУДЬ ИМЯ СОБЕСЕДНИКА Лучший способ не забыть имя собеседника — это положить его визитку прямо перед собой. Но такая возможность предоставляется далеко не всегда. Да и собеседников может быть несколько. Не говоря уж о том, что лишний раз память потренировать — дело полезное.

КАК ЗАПОМНИТЬ ИМЯ?

- Отвлекись от проблем, которые собираешься обсуждать, попристальней всмотрись в собеседника и вслушайся в его слова.
- Поиграй мысленно его именем (например, Сережа — ну и рожа, Алиса — ну и... т.д.).
- Если рифмы не складываются, по крайней мере произнеси несколько раз имя собеседника про себя.
- Обрати внимание на особые приметы и свяжи их с именем (например, Андрей — это с родинкой на носу, а Юля — лопоухая).

ПО ВИНТИКУ

Интеллектуальная плита



Только что появившиеся на нашем рынке, они вызвали у всех огромный интерес. Что в них такого особенного?
Мужчины готовить не любят. Зато они любят женщин. А женщины любят мужчин, которые любят готовить… В общем, понятно: пора ломать стереотипы и срочно обзаводиться «умной» плитой. Тем более что в продаже такие уже появились. Например, Gorenje by Pininfarina с сенсорным управлением. Готовить на ней — это как рулить на гоночном болиде Ferrari.

Чем порадует начинающего кулинара подобное устройство?
Дотронься до символа выбранного блюда (птица, рыба и т.д.), и плита сама подберет необходимый вид нагрева, температуру и продолжительность. А с помощью температурного зонда плита проконтролирует процесс приготовления и отключит духовку, когда блюдо будет готово. Стенки духовки покрыты специальной ЭКО-эмалью, к которой ничего не пристает. А значит, проблем с мытьем духовки не будет.

Есть ли у этих плит недостатки?
Если ты, прибивая кухонную полочку, случайно уронишь на стеклокерамическую поверхность плиты молоток, она этого не переживет. Но при нормальной эксплуатации прослужит долгие годы.

Пришел конец обычным плитам?
Пока нет. Распространение интеллектуальных плит сдерживается довольно высокой стоимостью (около $1000).

ПРОФИЛАКТИКА

Удар в свои ворота

Одна из самых болезненных и распространенных травм футболистов, непрерывно бегающих, финтящих и лупящих по мячу, — растяжение связок в паху. Для того чтобы ее избежать, надо правильно разогреться: встань прямо, ноги на ширине плеч и отклонись назад примерно на 45°. Повтори несколько раз.
И еще. Прежде чем пинать пустую коробку от торта, убедись, что добрые шутники не положили в нее кирпич.

Фото: CORBIS, Hulton Getty

РАЦИОН

С какого жиру бесятся

Процент калорий, которые твой организм ежедневно получает в результате поглощения жиров, не должен превышать 30. Соблюдая эту норму, ты можешь принести организму большую пользу, если гармонично распределишь поступление жирных кислот по следующим категориям.

Тип кислот	Продукты	Влияние на уровень холестерина в крови
Мононенасыщенные	Оливковое и рапсовое масло, авокадо и орехи: миндаль, фундук, арахис	Помогают **СНИЗИТЬ**
Полиненасыщенные	Подсолнечное и кукурузное масло, легкий маргарин, жирная рыба	Помогают **СНИЗИТЬ**
Насыщенные	Все животные жиры: мясо, птица, молоко, а также кокосовое и пальмовое масло	**ПОВЫШАЮТ**

НОУ-ХАУ

Нас должно быть больше

Нет, мы вовсе не сексисты. Просто некоторым (не всем) мужчинам иногда (очень редко) хочется все-таки больше не дочку (хотя, конечно, девочки — это ужасно круто), а сына (ну, бывают же у людей странные фантазии).

Как предоставить зеленый свет именно МАЛЬЧИКУ?

▶ Не нервничай. Исследования датских специалистов в области репродукции человека доказали, что у мужчин, регулярно подвергающихся стрессу, чаще рождаются дочери, чем сыновья.

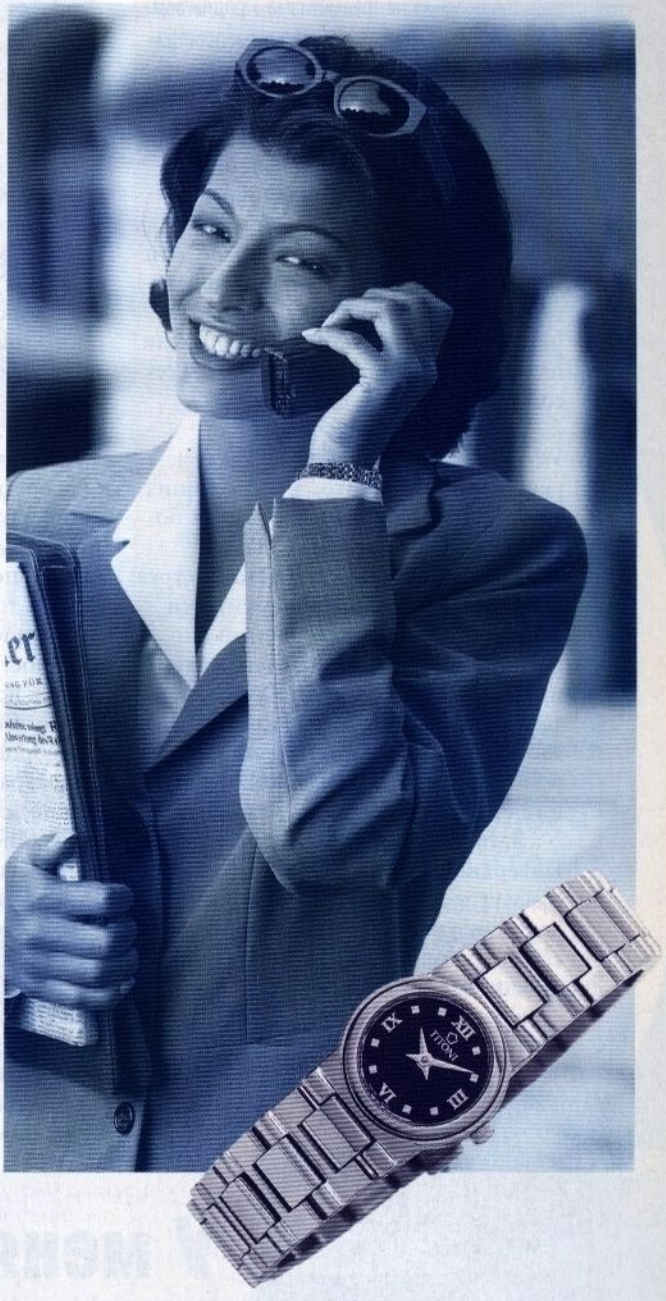
▶ Занимайся с ней сексом во время овуляции, когда яйцеклетка выходит из яичника. В это время у сперматозоидов с Y-хромосомой больше шансов добраться до яйцеклетки.

▶ Чем выше температура в помещении, тем вероятнее, что ты зачнешь в этом помещении сына. Женские Х-хромосомы плохо переносят жару.

▶ Чаще мастурбируй. Y-хромосомные сперматозоиды начинают погибать спустя несколько дней после созревания в яичках. В сперме, которая «сохранялась» длительное время, их концентрация будет значительно ниже, чем в «свежей».

Фото: Kobal Collection

TITONI
OF SWITZERLAND
since 1919



Ladies Collection

Женские кварцевые часы.
Механизм ETA.
Сапфировое стекло.
Водонепроницаемость 30 м.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ - КОМПАНИЯ "ТОНЕР"

Санкт-Петербург, ул. Рылеева, 10, тел. (812) 275-55-55, факс (812) 327-08-06,
Москва, Кропоткинский переулок, 4, ст. 2,
тел. (095) 245-96-99, тел./факс (095) 247-42-55.
Розничная торговля в Санкт-Петербурге: сеть магазинов "**Сититайм**",
универмаги: Большой Гостиный Двор, ДЛТ, Пассаж.
Розничная торговля в Москве: салоны "Часы": Ленинский пр, 43, Марксистская, 2,
универмаг "Москва".

Товар сертифицирован

ПРОФИЛАКТИКА

Любовь зла

Хорошее дело секс. Но небезопасное. В том числе и в смысле травматизма. Предлагаем ознакомиться с перечнем самых распространенных секс-травм и способами борьбы с ними.

1. Сила трения

Переусердствовал? Стер колени или локти в процессе? Смажь поврежденные места антисептической мазью и забинтуй. Пластырь не пойдет. Эти места должны хорошо проветриваться, а марлевая прокладка с мазью не присыхать. В следующий раз постели на пол простыню. Или занимайся сексом в позиции она сверху.

2. Опасный укус

Укус человеческий даже опаснее, чем укус животного, потому что в наших ртах куда больше разнообразных болезнетворных бактерий. В связи с этим постарайся как можно быстрее и тщательнее промыть место укуса и внимательно его осматривай на предмет сильного покраснения, припухлости и всяких выделений. Если таковые имеются (не говоря уж о том, что у тебя в результате повысилась температура) — сходи к врачу. Он выпишет антибиотик.

3. Мужчина, у вас вся спина...

Поверхностные царапины достаточно смазать увлажняющим кремом. Через день-другой все будет в порядке. Но если царапины глубокие, с заметным кровотечением, это значит:
— тебе необходима мазь с антисептиком;
— у тебя на этот раз все получилось на пять с плюсом.

4. Страстный поцелуй

То есть засос. Здесь все как обычно: красняк превращается в синяк, синяк в желтяк-зеленяк, а потом и в коричневяк. Гематома, короче. Чтобы побыстрее рассосалось, принимай поливитамины с повышенным содержанием витамина К. Купи в аптеке свинцовую примочку или троксевазин. И мажь. Быстрее пройдет.

5. Бедная мошонка

Обычно это бывает от удара ее коленки. Неумышленного, как правило. Она же, милая коленка то есть, будет и лекарством от боли и прочих неприятных ощущений, если зажмешь ее покрепче меж собственных бедер. Если это проверенное средство не помогает, ложись на спину, положив между ног скрученное полотенце, чтобы обеспечить максимальный отток крови от пострадавшего участка. А потом, когда функция внятной речи восстановится, приложи лед, завернутый в то же полотенце, на 5-10 минут. Если впоследствии обнаружишь припухлость или покраснение-синение — иди к врачу.

6. Вовремя попить

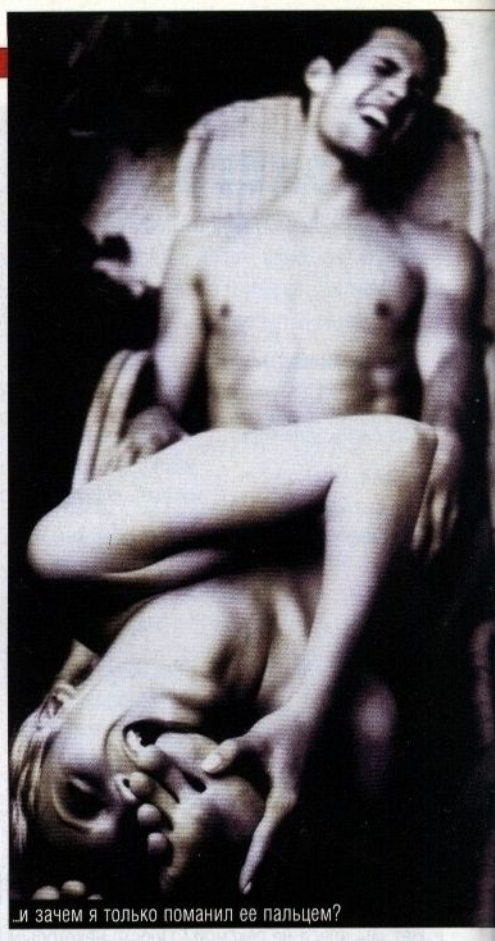
Судороги мышц ног — довольно распространенное явление. Причиной чаще всего является частичное обезвоживание организма. Вывод прост: если знаешь, что такое может произойти, выпей заранее пару стаканов воды.

7. Повреждения головки

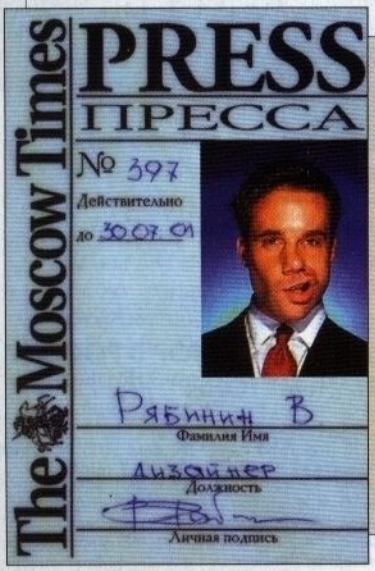
От стертостей в результате недостатка естественного лубриканта до менее распространенных травм уздечки и легких поверхностных повреждений (например, во время орального секса). Если травма не требует врачебного вмешательства (это ты сам поймешь мгновенно), пользуйся все теми же увлажняющими кремами для чувствительной кожи, чтобы все быстрее зажило.

8. Перелом пениса

Редкая штучка. Но бывает. Сопровождается характерным треском, опухолью и сильной болью. Обмотай пострадавшего полотенцем со льдом, и пусть она отвезет тебя в ближайшую больницу. Лечение переломов пениса требует незамедлительного хирургического вмешательства. Чем дольше ты тянешь, тем меньше шансов на успех в лечении.



...и зачем я только поманил ее пальцем?



ДОКТОР, Я УМРУ?

У меня перекосило лицо

А как же!

Остро развившаяся асимметрия лица и паралич мимических мышц одной половины лица, сопровождающаиеся параличом руки и ноги на той же половине тела, — признак мозговой катастрофы. Чаще всего это инсульт — кровоизлияние в ткани головного мозга.

Но не в этот раз

Похоже, тебя хорошо продуло (окно в машине было открыто?) или ты простудился. «Перекос» лица — симптом воспаления (неврита) лицевого нерва. При этом ты не можешь управлять губами, зажмурить глаз, нахмурить бровь или наморщить лоб на больной стороне. А также выпить чая — из-за того что губы плотно не смыкаются, он вытекает из угла рта на той стороне, где нерв воспален. Придется отправиться к невропатологу. Через 2-3 недели ты сможешь улыбаться обеими половинами лица и пить чай в приличном обществе.

Фото: Stefan May, Voller Ernst

ДЕНЬГИ

Самая дорогая машина в твоем гараже

Поскреби по сусекам. Когда ты был ребенком, тебе дарили много игрушечных машинок.

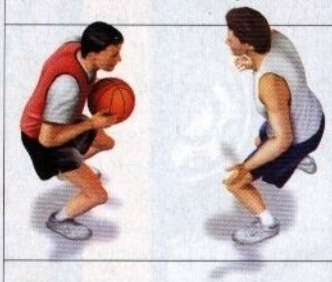
Некоторые, особенно красивые, тебе даже привозили из-за границы дяди-моряки и тети-эмигрантки. Спасибо им. Возможно, их подарки сделают тебя богатым человеком. Недавно на аукционе таких машин был достигнут рекорд — анонимный собиратель выложил $72000 за Volkswagen Beach Bomb 1969 года. Самые дорогие и популярные модели сейчас — машинки Matchbox и Hot Wheels.

- Matchbox'64 Chevy Impala Taxi (колеса не черные, а серые) — $7700;
- Matchbox'67 Mercedes 230SL кабриолет (зеленый, а не бежевый) — $7600;
- Matchbox'66 Ford Galaxy Fire Chief (мигалка красная, а не синяя) — $6900;
- Hot Wheels'71 Olds 442 (ярко-розовый) — $5500;
- Matchbox' 68 Mercury Cougar (желтый, а не зеленый) — $4200.

ТЕХНИКА

Левая обводка

«Я сделал его как младенца». Чтобы эта фраза обрела реально победное звучание после твоего удачного рейда к кольцу, воспользуйся советами Базза Брамана, тренера одной из команд NBA.



СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ Для того чтобы успешно осуществить этот финт, расстояние между тобой и соперником должно быть примерно 1 м. Если ближе, то он просто перехватит мяч. Если дальше — успеет разгадать твои хитрости.

РЕЗКО ВПРАВО Если собираешься обойти противника слева, сделай резкий выпад вправо. Нога и рука под углом 45° к корпусу, а мяч — за внешней линией левой стопы соперника. Смотреть нужно тоже вправо. Для полноты обмана.

СУТЬ ФОКУСА Из положения «рука справа» пошли мяч в пол так, чтобы место отскока было в точке, равноудаленной от обеих ног, и, согнув ноги в коленях, развернись влево, принимая мяч левой рукой на уровне колена.

ПУТЬ СВОБОДЕН Оттолкнувшись правой ногой, делаешь большой шаг влево. Твой соперник, ушедший вправо, уже не сможет преодолеть инерцию. Путь к кольцу свободен.

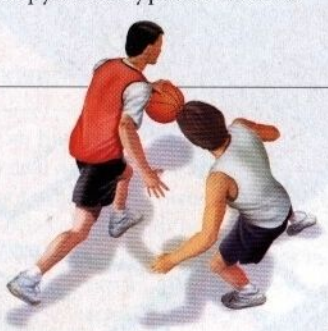
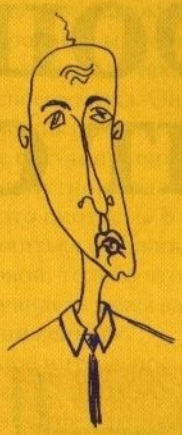


Фото: Courtesy Paul M. Provencher; иллюстрации: Trevor Johnston

ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ВОЛОС

Прост
естественно, на всю жизн



В принципе, сейчас быть лысым модно. Тем более что лысые обычно таинственны, замкнуты и похожи друг на друга.

Если Вы все же предпочитаете собственный стиль и собственные волосы, приходите на консультацию в Медицинский центр доктора Минкина

Только в этой клинике с 1995 года производят трансплантацию волос по уникальным методикам
Подробнее - www.minkin.r
939 8608,
939 8606.

Медицинский Цен
доктора Минкина

Почему хорошие парни спят одни

Автор: Александр Маленков

Пусть клянет тебя последними словами, пусть ругает, называет эгоистом, свиньей или уродом. Все это допустимо. Но если она сказала: «Ты славный», следующей ее фразой будет: «Прощай».

Вот тебе еще одна особенность пресловутой женской логики. На словах все они мечтают о скромных, добрых и вежливых парнях вроде нас с тобой. На деле они уходят с последними подлецами. Ты расстилался перед ней, кидал ей под ноги лепестки роз и бегал за тампаксами. Ты не сделал ей ничего плохого, а она... Она, видимо, чувствует себя слегка виноватой, поэтому заявляет на прощанье: «Знаешь, ты слишком хороший». Что бы это могло значить? Переводим: это значит всего лишь, что она не может дышать с тобой одним воздухом и не позволит больше дотронуться до себя пальцем.

Все мы интуитивно понимаем, что быть слишком хорошим плохо. Скромность смешна, а норма скучна. Если ты всегда был правильным и послушным, то у тебя наверняка уже возникало желание хоть как-то притушить нимб над головой. Стать плохим так же нелегко, как стать крутым. Первое, что тут приходит в голову, — это понарошку обзавестись дурными наклонностями. Бесполезно. Сами по себе курение, пьянство, привычка плевать на пол и материться не способны пленить женское сердце. Чем больше надрывается такой Плохиш, тем более заметен в нем типичный Кибальчиш с красным дипломом и образцовой налоговой историей. Так просто от нимба не отделаешься. Придется разобрать себя на части и посмотреть, почему ты вызываешь женскую ненависть своей безупречностью.

Можно называть это как угодно — хорошесть, правильность, занудство, — но есть некоторый набор милых по отдельности качеств, сочетание которых делает человека непереносимо, омерзительно хорошим с точки зрения женщины. Их вполне можно сформулировать.

Покладистость

Если на вопрос подруги: «Куда пойдем?», ты регулярно отвечаешь: «Куда захочешь, любимая», значит, скоро ты пойдешь сам, причем далеко. Даже если женщина активна и любит сама принимать решения, инициатива должна исходить от мужчины. «Чем бы ты хотела сегодня заняться, дорогая?» Ха! Уж лучше спроси, не растолстела ли она. Угождать ее капризам, делать все, как она захочет, — любимое занятие всех хороших парней.

Между тем с каждым принятым ею решением неприязнь к твоей пассивности возрастает.

И не вздумай пойти на поводу у женской парадоксальности — все они признают, что очень приятно самой сделать выбор, не отрицая, впрочем, что звереют от необходимости это делать.

Осторожность

Она же неуверенность, боязнь сделать ошибку. Полезное качество, правда? Они это терпеть не могут в мужчинах. Если не хочешь ее разочаровывать, лучше совершить сразу идиотский поступок, чем бесконечно колебаться между двумя достойными решениями. Как-то раз мы с приятелем сидели в ресторане. К нам подошла весьма эффектная официантка, и мой хороший (очень хороший) приятель стал с ней заигрывать. Его порыв встретил взаимность, все шло замечательно, пока дело не дошло до заказа. Проблема выбора скосила моего друга. Минут пятнадцать он шевелил губами над меню, пока не ограничил круг претендентов двумя блюдами — осетриной и креветками. После чего завис. Официантка стояла над нами, на ее симпатичном лице проступала ярость. Мой друг все колебался и хихикал.

— Я подойду позже, — наконец выдавила она и убежала.

— Я ей понравился, а? — сказал мой приятель, слабоумно улыбаясь.

— Да, она решила, что ты очень хороший, — ответил я.

Больше мы ее не видели.

Сами по себе курение, пьянство и привычка плевать на пол не способны пленить женское сердце. Чем больше надрывается такой Плохиш, тем более заметен в нем типичный Кибальчиш с красным дипломом и образцовой налоговой историей.

Дружелюбие

Хорошие парни всегда со всеми дружат, их все любят. Происходит это не от врожденного обаяния, а просто от страха пойти на конфликт. Чего уж там, немного поступиться гордостью, лишний раз извиниться, чуть-чуть унизиться — зато не наживешь врагов. Женщины этого не переносят. Она будет уводить тебя за рукав от хулигана, который ее обидел. Но если позволить ей себя увести, она будет презирать тебя все оставшееся до скорой разлуки время.

Одна моя знакомая, известная своей добротой и миролюбием, рассказала мне, что стала такой пацифисткой из-за своего мужа. Он панически боялся конфликтовать, заминал все некрасивые ситуации, виновато улыбался, поминутно извинялся. Она не могла на это смотреть. В итоге ей пришлось научиться сглаживать острые углы первой, только чтобы в очередной раз не увидеть мужа заискивающим и униженным.

Самое интересное, что, прощая всем и все, ты в итоге добиваешься обратного эффекта — об тебя начинают вытирать ноги. После этого малейшая попытка вернуть утраченное достоинство вызывает приступ ненависти у окружающих — наш туалетный коврик восстал! И наоборот, в каждом коллективе есть весельчак, развешивающий ядовитые замечания направо и налево. Таких почему-то всегда любят.

Мужественность

Хороший парень твердо знает, как быть мужчиной. Он презирает экстравагантную одежду, длинные волосы и татуировки (даже переводные). Никогда не плачет и ничего не боится. Любит футбол и пиво. Вроде все правильно? Даже слишком. Проблема в слове «никогда». Нельзя придавать своим признакам мужественности такое большое значение. Так же, как нельзя вообще относиться к себе слишком серьезно. Если ты в страшном сне не можешь представить себя на работе в мятых брюках, не посмеешь выговорить «я не люблю пиво» и под дулом пистолета не признаешь Ди Каприо хорошим актером — ты настоящий мужчина. Восьмиклассница из далекого северного городка будет от тебя без ума, остальные помрут со скуки.

Иллюстрации: Sean Kelly

Умение слушать

Хорошие парни — отличные слушатели. Это замечательное качество может сослужить тебе плохую службу на этапе соблазнения. Я, например, очень долго гордился своим умением раскрутить малознакомую женщину на откровенную беседу, пока не обнаружил, что к романтическому сближению это отнюдь не ведет. Внимательно выслушав все ее признания, ты становишься для женщины подружкой, хотя намечал для себя совсем иную роль. А она, открывая тебе сердечные тайны, чувствует, что перестает быть загадочной, и теряет к тебе сексуальный интерес.

Так что теперь я слушаю женщин ровно до тех пор, пока они не начинают делиться сокровенным. Тут я аккуратно перевожу разговор на другую тему. Ты, кажется, где-то читал, что женщин надо слушать? Так вот, женские журналы пишут то же самое — слушайте мужчину, если хотите ему понравиться. Вывод прост: если ей хочется только говорить и говорить, значит, нравиться тебе ей неинтересно. Не хочешь быть дежурной жилеткой — веди игривый диалог и не переходи границу откровенности.

Предсказуемость

Хорошо жить по четко установленному плану. Всегда пребывать в ровном настроении, приходить на встречу заранее, по пятницам играть в бильярд, не есть жирного. Мы сами много раз писали о том, как это здорово. Но всему есть предел. Если твое общение с миром стабильно, как расписание немецкой пригородной электрички, жить с тобой сможет только ходячая логарифмическая линейка. Стопроцентно предсказуемый человек начинает бесить, как заевшая пластинка, даже с очень хорошей песней. Нужно позволять себе некоторые авантюры, уметь иногда послать все куда подальше, нарушить правила и сделать ошибку. Здоровый пофигизм должен присутствовать в мужчине, как приправа в мясном блюде. Преснятину же можно съесть только сильно проголодавшись.

Стопроцентно предсказуемый человек начинает бесить, как заевшая пластинка, даже с очень хорошей песней. Нужно позволять себе некоторые авантюры, уметь иногда послать все куда подальше, нарушить правила и сделать ошибку. Здоровый пофигизм должен присутствовать в мужчине, как приправа в мясном блюде.

Трудолюбие

Какая женщина не хочет, чтобы ее избранник хорошо зарабатывал и твердо стоял на ногах? Однако сплошь и рядом мы видим, как жены трудоголиков воют от тоски и сбегают на волю, только бы не слышать опять про бизнес-планы и налоги. Человек, полностью поглощенный работой, не способен получать удовольствие от своих успехов. Далекие потомки, веселясь в наследном имении, возможно и помянут предка добрым словом. Но для начала надо, чтобы кто-то согласился завести с тобой этих потомков. Ведь ты всегда на работе.

Не стоит воспринимать приведенные выкладки как призыв послать все и вся на три буквы и остаток дней слушать «Гражданскую оборону» на пепелище своей жизни. Проблема, как уже было замечено, в сочетании этих действительно хороших по отдельности качеств. Просто иногда надо расслабиться и посмеяться над правилами и принципами. А чтобы понять, умеешь ли ты это делать, ответь на вопросы теста.

ТЕСТ

НАСКОЛЬКО ТЫ «СЛАВНЫЙ»?

На ваше десятое свидание ты даришь девушке…

► Букет роз, как и в предыдущие девять раз (1 балл)

► Эротические чулки с поясом (2 балла)

► Книгу «Как удовлетворить мужчину» (3 балла)

В баре посторонний мужчина ущипнул твою девушку. Твоя реакция.

► Уводишь девушку и больше не появляешься в этом баре (1 балл)

► Предлагаешь сопернику выйти разобраться (2 балла)

► Щипаешь постороннего мужчину (3 балла)

В твои руки попадает универсальный исполнитель желаний. Ты...

► Желаешь мира во всем мире (1 балл)

► Просишь гражданство Монако и пару нефтяных скважин (2 балла)

► Разбираешь его, чтобы посмотреть, как он работает (3 балла)

В ваш первый романтический вечер ты ставишь…

► Медленную романтическую музыку (1 балл)

► Первое, что попадет под руку, или ничего (2 балла)

► Видеокамеру в угол (3 балла)

Подходя к девушке, ты говоришь:

► «Привет, можно с вами познакомиться?» (радуясь, что носишь с собой презерватив) (1 балл)

► «Привет, я летчик-испытатель» (думая, где бы купить презерватив) (2 балла)

► «Привет, у тебя есть презерватив?» (радуясь хорошему настроению) (3 балла)

Встречая немецкого гостя, ты произносишь…

► Заранее выученное длинное приветствие на немецком (1 балл)

► «Гутен таг» (2 балла)

► «Хайль Гитлер» (3 балла)

Результаты

0-8 баллов. Какой ты хороший! Хуже того, ты просто славный. Любая женщина захочет встретить старость в твоем обществе. И умереть с тобой в один день. Но свою молодость она предпочтет потратить на кого-нибудь другого

9-14 баллов. Рациональный подход и умение радоваться жизни. С тобой не пропадешь, но и не соскучишься.

15-18 баллов. Тобой запросто могла бы увлечься вокалистка панк-группы. А вообще странно, что ты еще на свободе. MH

Позволь себе Grundig!

FINE ARTS VISION

Авангардный стиль High-Tech притягивает совершенством линий. Эксклюзивная система с проигрывателем DVD и эргономичным управлением создает идеальные условия для наслаждения безупречным изображением и чистым звуком. Стильный дизайн от А. Ноймайстера позволяет органично вписать систему в любой интерьер.

Представительство "GRUNDIG AG" в Российской Федерации: 933-53-31
Сервисный центр: Москва: 361-49-33, Санкт-Петербург: 446-61-71

GRUNDIG

WARNING

Купальный сезон позади. Может, сходим в бассейн? Звучит заманчиво, если умеешь хоть немного держаться на воде. Звучит крайне сомнительно, если плавать не умеешь совсем. Но это вовсе не основание для того, чтобы сразу и наотрез отказаться. Во-первых, не грех и научиться — это в жизни иногда может очень даже пригодиться, а во-вторых, если даже категорически стесняешься учиться, можно заняться водным фитнесом. И в том и в другом случае наши советы по поводу водно-бассейновых процедур лишними не станут.

КОНЦЫ В ВОДУ!

Что касается плавания, то как вид спорта — это отнюдь не подарок. Тяжелый и изнурительный труд. Особенно если ставить перед собой цель переплыть Ла-Манш, Байкал или получить олимпийское золото... Зато в качестве тренировки — нет ничего более подходящего. За единицу времени оно дает максимальное количество энергозатрат, поскольку практически всем мышцам пловца приходится непрерывно сражаться с сопротивлением воды. А если учитывать, что 30 минут плавания дает такой же эффект для тренинга сердечно-сосудистой системы, как и 30-минутная пробежка, но при более интенсивном сжигании калорий и значительно меньшей нагрузке на позвоночник и суставы, то картина становится еще более привлекательной. Примерно такие же плюсы и у водного фитнеса. Сопротивление воды вносит коррективы в самые простейшие движения. Даже просто сводя и разводя руки в воде, ты задействуешь куда большее количество мышц, чем на воздухе, и тратишь на это гораздо больше энергии. А теперь о специфике. О технике то есть. Если ты, помимо того чтобы просто порастратить сотен несколько килокалорий, хочешь добиться каких-то реальных результатов в виде коррекции именно тех мышц, состояние коих тебя на данный момент не устраивает, необходимо очень точно знать что и как делать. Вода — штука тонкая. Даже небольшие отклонения от техники могут привести к нежелательным результатам. Как этого избежать? Об этом и речь. И не только об этом.

Фото: The Image Bank, Stone; иллюстрации: Влад Лесников

ПЛАВАНИЕ

Куда податься

Лучше забудь все эти декоративные бассейны при отелях, напоминающие по форме кудрявые облачка. Нормально плавать, не натыкаясь на инвалидов и пассажиров с детьми, можно только в прямоугольном бассейне длиной не менее 25 метров. Желательно с обозначенными поплавками дорожками и предупредительной разметкой на дне (чтобы не протаранить головой стенку, когда войдешь во вкус). А еще в нормальном бассейне должны быть...

▶ Теплые и чистые раздевалки, желательно со шкафами на кодовых замках (код лучше выбрать постоянный, чтобы потом мучительно не вспоминать его, забыв к тому же и номер шкафчика, в котором вся твоя одежда). А еще нужна хорошая душевая.

▶ То, что требуется медсправка, — это правильно. А вот если тебя заставляют надевать резиновую шапочку, то лучше ищи другой бассейн. Стрессов тебе хватит и так.

РАСТЯНИСЬ ПОСУХУ

Каждое упражнение рассчитано на 30–40 секунд

Трицепс/трапециевидные мышцы
Заведи левую руку как можно дальше за правую сторону шеи. Правая рука — на локте левой. Повтори упражнение зеркально для правой руки.

Плечи
Ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях. Корпус слегка наклонен вперед. Сцепи руки за спиной и подними их как можно выше. Голова и торс при этом подаются вперед.

Широчайшие мышцы спины
Ноги на уровне плеч. Руки сомкнуты над головой, как будто ты собрался нырять. На самом деле ты будешь делать наклоны вправо и влево.

▶ Даже если ты не нуждаешься в услугах тренеров, их наличие в бассейне — хороший признак.
▶ А еще желательно, чтобы бассейн работал именно в те часы, когда ты или еще не спишь или уже не спишь.

Разомнись на суше

Прежде чем нырять в воду, сделай несколько упражнений, которые помогут тебе не только как следует растянуться (см. схему вверху) и разогреться, а значит, избежать, например, травм плеч. Каждое из разогревающих упражнений, рекомендованных британским тренером по комбинированному плаванию Дейвом Скоттом, надо выполнять на протяжении 45 секунд, переходя к следующему без перерыва. В общей сложности разминка должна продолжаться около 5 минут.
▶ Стань прямо и слегка наклонись вперед так, чтобы спина плавно прогнулась. Вытяни руки вперед и вверх (до положения 2 и 10 часов по циферблату). В положении ладонь напротив ладони совершай движения руками вверх и вниз с амплитудой от 0,6 до 1 м.
▶ Исходная позиция та же. А теперь надо синхронно повернуть руки вокруг своей оси так, чтобы тыльные стороны ладоней оказались друг напротив друга. Затем обратно и так далее.
▶ Не разгибаясь, отведи руки назад (положение: 4 и 8 часов по циферблату). Ладони — друг напротив друга. Вернись в исходное положение и повторяй...
▶ Зафиксируйся в положении руки назад (4 и 8 часов по циферблату) и разверни их вокруг оси так, чтобы тыльные стороны ладоней оказались друг напротив друга. Повтори...
▶ Вернись в исходное положение (руки вперед и вверх, ладони друг напротив друга) и делай вращательные движения руками, описывая круги диаметром около 60 см.
▶ Сделай то же движение, но в положении руки сзади. Ладони друг напротив друга.
Вот, собственно, и все.

Тренировка на плаву

▶ **Разогрев** Каким бы опытным пловцом ты ни был, не бери с места в карьер. Разогрейся в спокойном темпе, перемежая плавание на спине и брасс, пока мышцы сами не запросят двигаться побыстрее. То есть кролем — наиболее эффективным, энергоемким и легким для корректировки стилем.
▶ **Хорошего понемножку** Пока ты не отточил технику, трех заплывов в неделю по 20-40 минут вполне достаточно. Большое количество тренировок без постановки техники просто закрепит плохие привычки. Когда ты будешь готов к тому, чтобы увеличить продолжительность трени-

Плавки
Хлор и соль — быстрая смерть лайкры, придающей эластичность большинству тканей, из которых делают плавки и купальники. Единственное пока исключение — линия Endurance фирмы SPEEDO. Полибутилтафталат, заменяющий лайкру, увеличивает стойкость материала к хлору и соли в 20 раз. То есть плавки не теряют эластичности и формы, побывав в бассейне и в море, гораздо дольше. *(плавание и фитнес)*

Очки
Не хочешь иметь глаза кролика — не скупись. Бери последние модели, идеально присасывающиеся к глазам и незапотевающие. *(плавание и фитнес)*

Ласты
Увеличивают скорость. Помогают отработать технику рук. Но с ними пускают не во все бассейны. *(плавание)*

Лопатки-1
Хочешь увеличить нагрузку на руки, плечи и спину, прицепи к ладоням. *(плавание и фитнес)*

Лопатки-2
Крутая вещь. Прицепляется на средний палец и увеличивает нагрузку на кисть. *(в основном, плавание)*

Доска
Для начинающих незаменима. Для желающих подкачать ноги тоже. *(в основном, плавание)*

Калабашка
Желаешь еще больше нагрузить торс — зажми ее между ногами и плыви только на руках. *(плавание)*

ровок, — подскажет тренер. Кстати, услуги их отнюдь не всегда стоят баснословно дорого, а иногда и входят в стоимость посещения, о чем ты, быть может, и не догадываешься. Ну а если тренера найти невозможно — смотри на схему внизу.

▶ **Шаг за шагом** Точнее, гребок за гребком. Невозможно исправить все огрехи техники одновременно. Отрабатывай каждое движение по отдельности до тех пор, пока не добьешься определенного успеха. Потом приступай с следующему усовершенствованию. А вот и четыре способа улучшить технику кроля, рекомендованных британским тренером по плаванию Скоттом Райвалдом (цикл из 4 упражнений завершай обычным заплывом кролем на 25 или 50 метров).

1. Греби и крутись Плыви на боку, вытянув нижнюю руку вперед. Греби другой так, чтобы она проходила вдоль торса. Постарайся продвигаться только за счет этих гребков (то есть без помощи ног). После 10-12 гребков перевернись на другой бок и выполни то же упражнение. И так до конца дорожки. Подбадривай себя мыслью о том, что ты отрабатываешь технику правильного вращения в воде.

2. Движущая сила Первую половину дорожки проплыви, сжав кулаки. Вторую — как обычно, с разжатой кистью. Это простое упражнение позволит тебе убедиться на собственном опыте: твои плечи и предплечья играют куда большую роль в движении, чем кисти.

3. Еще 3 секунды, или принцип замедленной съемки Гребешь, совершая обычные движения, только стараешься выпрямлять руку на три секунды дольше, чем всегда. Поплавнее, так сказать, поизящнее... Это поможет тебе сделать гребок более продолжительным и интенсивным. На самом деле основной секрет успеха пловцов-профессионалов в этом и состоит.

4. Выше плечо Выбросив руку вперед, не заглубляй ее как обычно. Выгребай так, чтобы ладонь шла под самой поверхностью воды. Это упражнение научит тебя выносить противоположное плечо как можно выше над поверхностью воды. Что и требуется для освоения правильной техники.

▶ **Не тормози!** Рекомендуется совершать заплывы без передышки — от 100 до 500 метров в зависимости от твоей спортивной формы. После каждого этапа — отдых у бортика. Во время заплыва не забывай смотреть на часы и секундомер, которые есть на стенах большинства бассейнов. Если плыть тупо и без оглядки, сбиваются ориентиры. А они таковы: во время каждого заплыва надо задействовать 70-75% твоего потенциала. В зависимости от подготовки период активных заплывов должен продолжаться от 15 до 30 минут. Больше не надо. Стили плавания можно менять по собственному усмотрению. Хотя бы для того, чтобы не утонуть со скуки.

▶ **Остуди свой пыл** Спокойно поплавай 5-10 минут, чтобы избавиться от молочной кислоты, накопившейся в мышцах.

ПЛЫВИ СТИЛЬНО

Основы правильной техники рассечения поверхности воды

КРОЛЬ
Работают только ноги. Тело и рука распрямлены. Верхнее плечо — над водой.
Первый гребок. Нижняя рука идет вниз.
Верхняя рука готовится войти в воду под углом 45°.
Поворот тела вокруг оси. Ноги работают непрерывно.
НА СПИНЕ
Мизинец входит в воду первым. Верхнее плечо — над поверхностью воды.
Замах назад выпрямленной рукой. Тело разворачивается.
Гребок нижней рукой. Обе руки распрямлены.
Нижнее плечо выныривает раньше руки. Ноги работают непрерывно.
БРАСС
Ноги и руки выпрямлены. Тело скользит в воде.
Колени вместе. Интенсивный гребок вниз и в стороны обеими руками.
Локти прижаты к бокам. Руки и ноги готовятся к распрямлению.
Руки выпрямляются полностью. Ноги делают толчок лягушкой.
БАТТЕРФЛЯЙ
Руки вытянуты вперед на уровне затылка. Ноги выпрямлены.
Гребок двумя руками. Ноги чуть согнуты и готовы к толчку вниз.
Ноги резко идут вниз, распрямляясь. Руки за спиной над уровнем воды.
Тело совершает волнообразное движение. Руки махом вперед, ноги согнуты в коленях.

ФИТНЕС

Фитнес в бассейне? Это когда девушки ногами над водой крутят? Отнюдь. И хотя, наблюдая со стороны за слегка замедленными и плавными движениями тренирующихся, кажется, что это все легко и просто, — это иллюзия. Даже весьма тренированные господа внушительных размеров и накачанности, попробовав на деле, что такое фитнес на воде, нередко извиняются и снова возвращаются в тренажерный зал. Потому что нагрузка большая. Особенно на верхнюю часть торса — плечи, бицепсы, трицепсы, спина работают практически непрерывно. Иначе в воде невозможно двигаться и поддерживать равновесие. А любое движение — это преодоление сопротивления воды. Причем равномерно задействуются как передняя и наиболее развитая группа мышц, так и задняя группа так называемых слабых мышц. То есть сачкануть не очень-то удается (оно и неплохо). А вот и еще несколько преимуществ.

▶ Невесомость. Ну, по крайней мере, хорошо подвешенное состояние. То есть минимальная нагрузка на позвоночник и суставы. Работают только мышцы.

▶ Все упражнения водного фитнеса ты выполняешь в вертикальном положении (естественное положение в воде — горизонтальное). Для того чтобы его сохранять, должны практически непрерывно работать пресс и спина. А если работать, то и укрепляться, что немаловажно для поддержания нормальной осанки, с которой у человека офисно-компьютеризированного наблюдаются немалые проблемы.

▶ Ты можешь выбирать ритм тренировок по силам, просто увеличивая или уменьшая давление на воду.

▶ Благодаря расслабляющему воздействию воды развивается гибкость и эластичность мышц и связок. Плюс естественный массаж от завихрений воды, непрерывно возникающих вокруг твоего тела.

▶ Каждый вдох, когда ты находишься в воде, — это преодоление сопротивления среды. То есть с дополнительной нагрузкой работают дыхательные мышцы. А значит, улучшается работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Плывем–качаемся

Пожалуй, пора таки приступить к водным процедурам. Тем более что помочь познакомить тебя с азами водного фитнеса любезно согласилась Татьяна Полухина, менеджер бассейна фитнес-клуба World Class. И вот что из этого получилось.

Что надо?

Бассейн, естественно. Для начала лучше мелкий. То есть где можно стоять на дне, чтобы уровень воды был до середины груди. Если тебе не удалось его найти, то придется обзавестись специальным поддерживающим поясом (см. ниже). Даже пловец-профессионал без него не выполнит всего необходимого комплекса упражнений просто потому, что не сможет как следует сосредоточиться, непрерывно заботясь о том, чтобы поддерживать себя в вертикальном положении. Поддержка пояса особенно важна, так как при изначально замедленном темпе даже небольшое изменение позиции может привести к тому, что работать будут вовсе не те мышцы, которые хотелось бы подкачать. Вместо груди

БЕРЕГИ КОЖУ

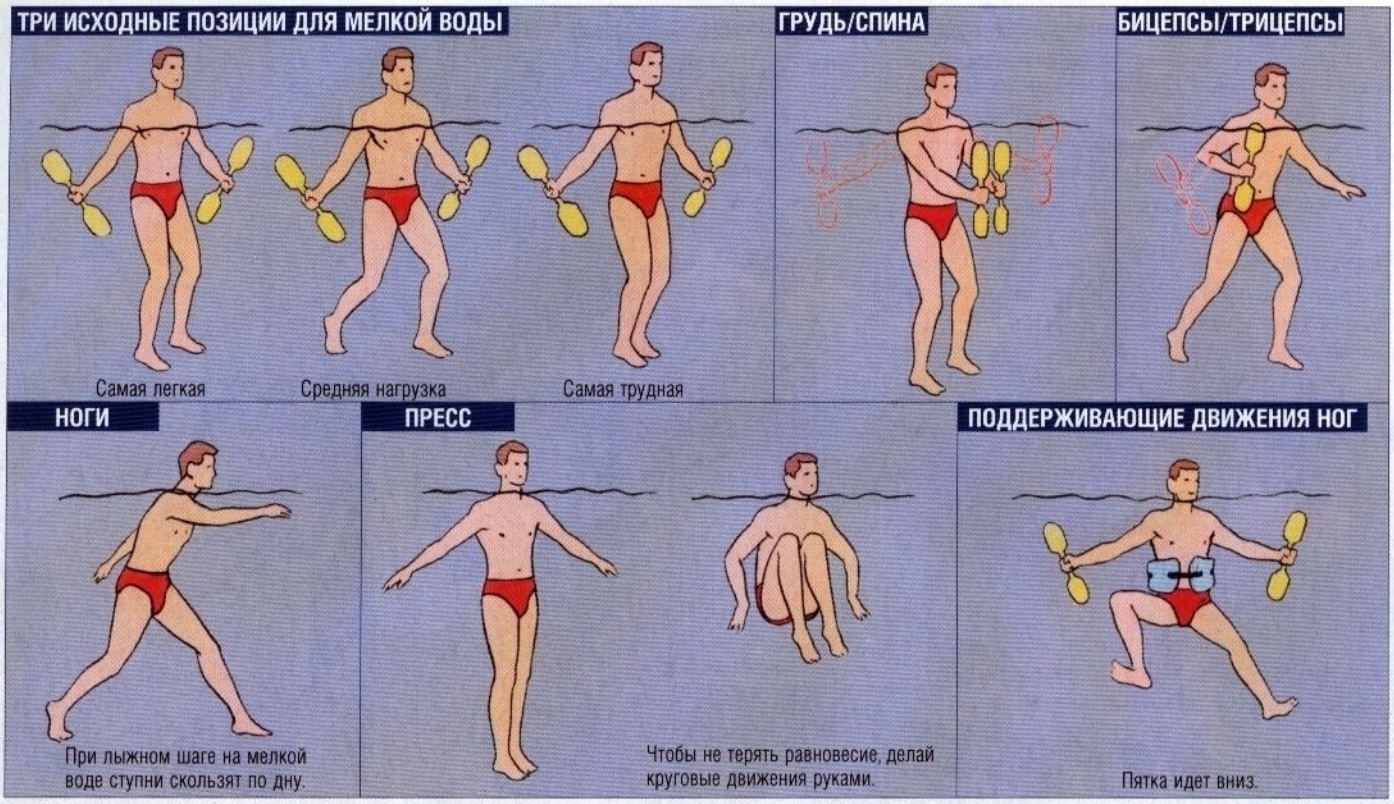
Если хочешь ходить в бассейн, но в твои планы не входит пугать окружающих слезающими с твоего лица клоками кожи, прими соответствующие меры, так как плавание в хлорированном бассейне сильно иссушает кожу. Поэтому...

▶ Всегда принимай душ сразу после бассейна, используя увлажняющее мыло типа Dove. Для тела и лица.

▶ Волосы мой шампунем. Желательно с кондиционером.

▶ Увлажняющий крем после душа еще никому не вредил.

▶ Если плаваешь в открытом бассейне в солнечный день с 11.00 до 14.00, купи специальный водостойкий крем от загара. И намажься им.



будет работать дельта, например. Что еще надо? Да практически ничего, кроме желания.

Что делаем?

Грудь/спина

Работа Сводишь и разводишь руки. Для начала вполне достаточно ладоней с сомкнутыми пальцами. Хочешь увеличить нагрузку — повысь ритм. Мало? Возьми специальные лопатки или перчатки (см. ниже).

Сколько 3 серии по 15-20 повторов, увеличивая интенсивность работы руками. Перерыв 30 секунд. Во время перерыва не застывай в неподвижности. Сбивается ритм сердца, возможны неприятности с переохлаждением и т.д. Шевелись!

Техника безопасности Увеличение интенсивности — это хорошо, но в воде очень важно контролировать движения. Ты ведь почти не ощущаешь своего тела. Именно поэтому очень важно фиксировать каждое положение. А еще и потому, что во всех упражнениях на усилие в момент работы мышц надо делать выдох, а вдох — на паузе. В данном случае: сведение — выдох, пауза — вдох, разведение — выдох. Руки должны находиться под водой, и их не надо заводить назад дальше линии корпуса. Нельзя фиксировать суставы. И локти, и колени должны быть слегка согнуты, чтобы не было слишком большой нагрузки на суставы и связки.

Бонус Основное преимущество воды: в момент, когда сводишь руки, качаешь грудь, а когда разводишь — широчайшие мышцы спины.

Бицепсы/трицепсы

Работа Сгибаешь и разгибаешь руку. Но без перчаток или специальных лопаток достаточной нагрузки не достигнешь. На мелкой воде можно делать упражнение двумя руками, на глубокой — свободная рука и ноги должны совершать поддерживающие движения.

Сколько Здесь ты сам поймешь, когда хватит. Тем более что и выбирать, какое сопротивление воды преодолевать, тоже предстоит тебе самому.

ОСТОРОЖНО, БАССЕЙН!

▶ ВОДА В УХЕ Бывает, что и попадает. Главное, не лезть в ухо пальцами и прочими мягкими и твердыми предметами. Помимо гидравлического удара по барабанной перепонке, ты еще и повредишь естественный защитный слой ушной серы, открыв доступ инфекции в среднее ухо. А что же делать? Для начала можешь попрыгать на одной ноге, склонив голову в сторону залитого водой уха. Если не помогает, возьми фен и, направив струю теплого (не горячего) воздуха, просто просуши ухо.

▶ ПЕРЕТРЕНИРОВКА Вообще-то в воде очень трудно перетренироваться. Скорее, просто утонешь. Но у особо азартных и заводных, старающихся непременно обогнать все, что плывет впереди, это все же случается. Основные признаки перетренировки: излишняя нервозность, сонливость и частые простуды. В любом случае, если ты не чувствуешь себя достаточно отдохнувшим, приступая к следующей тренировке, сделай перерыв подольше.

▶ БАКТЕРИИ, НЕ БОЯЩИЕСЯ ХЛОРА Для большинства бактерий хлор — идеальный терминатор. Но не для всех. Например, бактерии Cryptosporidium parvum (имеют обыкновение размножаться в детских пеленках и памперсах), вызывающие расстройство желудка, с ним прекрасно уживаются. Так что не пей воду из бассейна — козленочком станешь.

Техника безопасности Работают только мышцы, чуть отставленный локоть зафиксирован (см. схему).
Бонус Все вдвое быстрее. Движение вверх — работает бицепс. Вниз — трицепс.

Пресс

Работа Подтягиваешь колени к груди. Кстати, даже на глубокой воде можно обойтись без пояса. Если речь идет, скажем, о 20 повторах, то можно обойтись поддерживающими движениями рук.
Сколько При достаточно хорошей подготовке — 2 подхода по 20 повторов.
Техника безопасности Ничего особенного.
Бонус Работает целая куча мышц.

Ноги

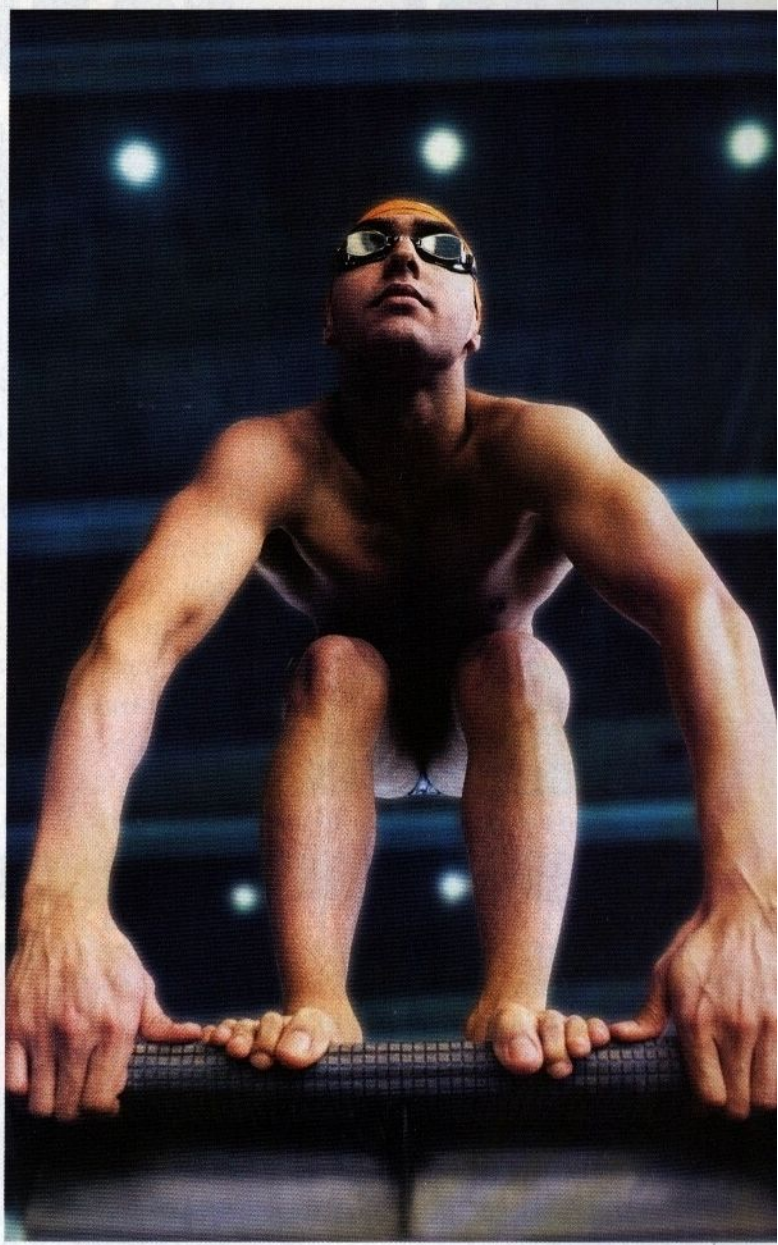
Все очень просто Во-первых, обычный бег, как на суше, — элементарно по технике и очень полезно с точки зрения аэробной нагрузки. Но тяжело. Во-вторых, лыжный шаг, или кросс-кантри. На мелкой воде ноги скользят по дну.
Сколько Побежишь — поймешь. И довольно быстро.
Техника безопасности На глубокой воде можно прилично кувыркнуться и нахлебаться воды, если не слишком активно поддерживаешь равновесие руками. Если вперед идет правая нога, то левая рука идет, соответственно, назад.
Бонус Работают все мышцы ног. А при лыжном шаге основная нагрузка приходится на четырехглавую и ягодичную мышцы.

На глубокой воде

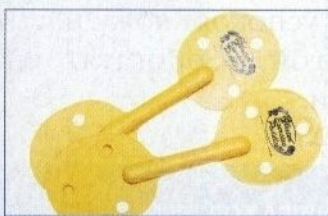
▶ **Ноги** В синхронном плавании и водном поло есть специальный прием для удержания вертикального положения: движения голенями при неподвижном колене. Но тебе это не нужно — слишком большая нагрузка на коленные суставы. Ногами надо совершать поддерживающие движения, имитирующие бег в положении «ноги шире плеч» (см. схему). При толчке пятка должна давить вниз, а носок подтягиваться на тебя.
▶ **Пояс** Затяни его сразу по максимуму — в воде он немного растягивается. А если поясница плохо зафиксирована, неудобства гарантированы, а возможны и неприятности. Если проблемы со спиной уже есть, лордоз например, поплавок пояса можно закрепить на животе, чтобы избежать дополнительного прогиба. Но подкачать пресс тебе в этом случае не удастся.

И последнее

Наверное, ты заметил, что после плавания или водного фитнеса разыгрывается зверский аппетит. Дело в том, что



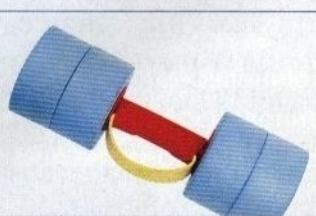
в процессе водных процедур основная нагрузка приходится на мышцы торса, которые используют кислород не столь активно, как мышцы ног. В результате в организме более активно сжигаются углеводы, а не жиры. Отсюда и чувство голода, которое, соответственно, надо утолять пищей с высоким содержанием углеводов. MH



Лопатки
Увеличивают сопротивление воды, а стало быть, и нагрузку. *(фитнес)*

Пояс
О нем мы рассказали. Обрати внимание на надпись: не использовать в качестве спасательного средства. *(фитнес)*

Перчатки
На ладонях — водонепроницаемое покрытие. Еще один способ увеличить нагрузку. *(фитнес)*



Гантели
На суше чуть тяжелее перышка. В воде быстро набирают вес. *(фитнес)*

VACHERON CONSTANTIN

Manufacture Horlogère. Genève, depuis 1755.

Overseas Chronograph

Хронограф с двойным окошком даты.

Механизм с автоподзаводом. Винтовое крепление задней крышки.

Завинчивающаяся заводная головка. Водонепроницаемость 150 м.

Серебристый циферблат. Желтое золото

ASSOCIATION INTERPROFESSIONNELLE DE LA HAUTE HORLOGERIE

Эксклюзивный бутик «VACHERON CONSTANTIN» Кузнецкий мост, 19, тел.: (095) 921-0172

LOUVRE Москва: Петровский Пассаж, Петровка, 10, тел.: (095) 292-9047 • ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, тел.: (095) 737-8503

ЦМТ, Краснопресненская наб., 12, тел.: (095) 253-9413

Автор: Отте Пель

У МОЕЙ ДЕВОЧКИ ЕСТЬ ОДНА МАЛЕНЬКАЯ ШТУЧКА...

▶ У женщин кожа тоньше, чем у нас, поэтому у них раньше появляются морщины. Но ты никогда не произноси этого ужасного слова. Назовем их «мимические линии». И вообще, обращать на них внимание — моветон. Лучше спонсируй ей ежемесячный поход в косметический салон.

▶ В рационе женщин чаще всего не хватает магния и калия. Именно поэтому они обладают в прямом смысле хрупким телосложением. Многочисленные исследования показали: недостаток витамина К повышает риск перелома бедра. Так что скажи своей подруге, что мама права — надо есть побольше овощей, особенно зеленых, таких, как шпинат, брокколи и брюссельская капуста. И непременно раздели с ней эту шикарную трапезу.

▶ Она не притворяется и не морочит тебе голову, а просто пользуется своими колбочками. Теми самыми, которые располагаются на глазном дне позади сетчатки и отвечают за цветоразличение. Соответственно, она и вправду отличает больше оттенков. Там, где мужчина (если он еще и не дальтоник) назовет красный, синий и зеленый цвета, женщина определит маренго, бирюзовый, салатовый и цвет бедра испуганной нимфы.

▶ Женщины вообще слышат лучше, чем мы, но особенно чутко реагируют на высокочастотные звуки, например плач ребенка среди ночи. Но не используй этот аргумент как самооправдание, а то завтра она придвинет люльку вплотную к твоей стороне кровати.

▶ У женщин гипоталамус — та часть мозга, что контролирует эмоции, частоту пульса, кровяное давление и выработку гормонов, отвечающих за сексуальное влечение, — значительно меньше, чем у мужчины. Кроме того, в ее организме почти нет тестостерона, повышающего сексуальное желание.

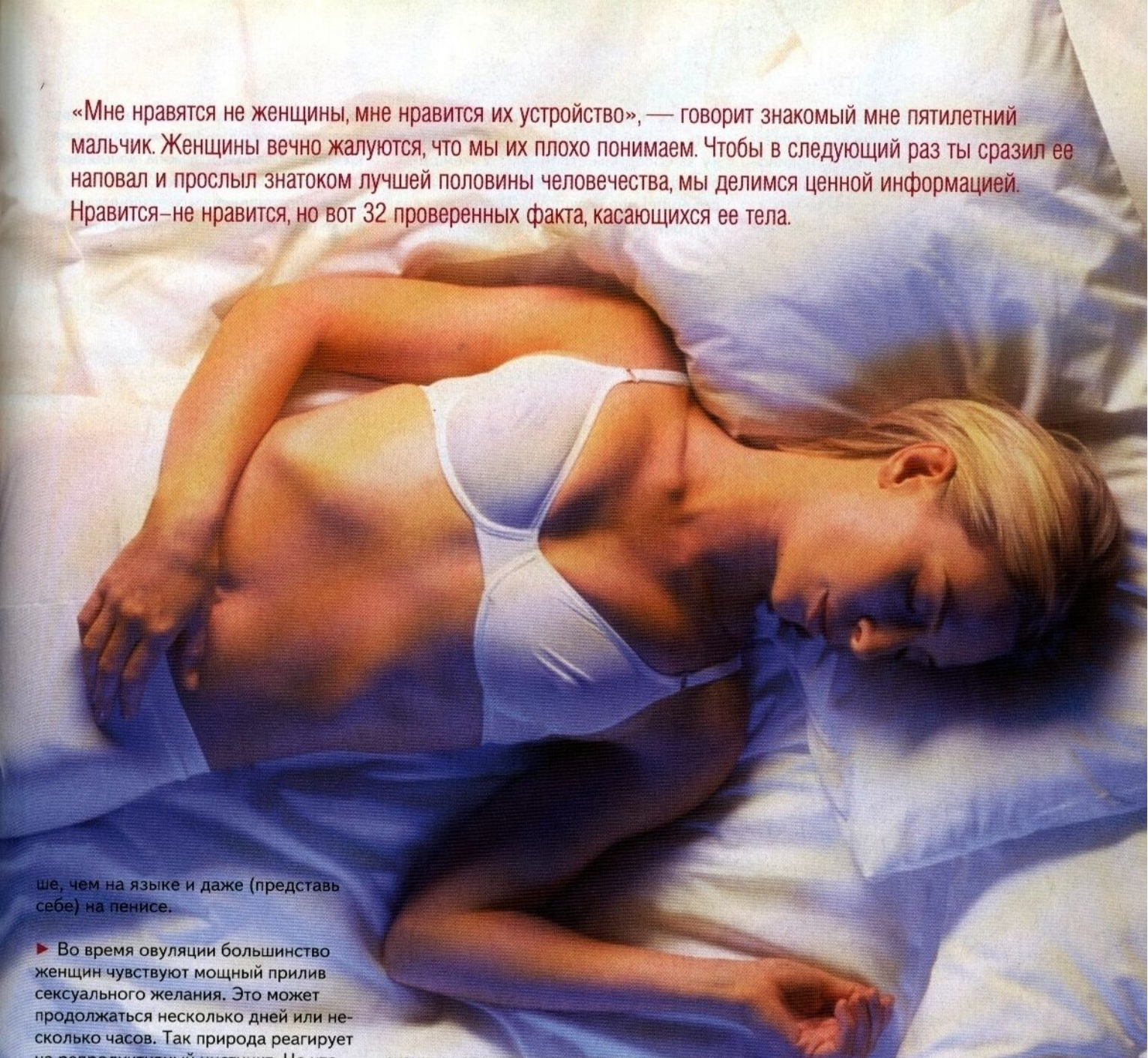
▶ Женщины гораздо более мужчин чувствительны к влиянию феромонов — летучих гормонов, вырабатываемых кожей и входящих в состав пота, но не обладающих запахом. Именно поэтому часто у женщин, живущих или работающих вместе в замкнутых пространствах, синхронизируются гормональные ритмы и менструация становится одновременной и массовой, как празднование 8 Марта.

▶ Во время полового акта у женщин повышается уровень гормона окситоцина. Выражается это в потребности в ласкающих прикосновениях. Кроме того, возрастает содержание в крови эстрогена, который отвечает за прочность костей и работу сердечно-сосудистой системы. Так что занятия сексом ей полезны, но только если она сама этого хочет.

▶ Что случилось с натуральной блондинкой, на которой ты женился? То есть ты-то до сих пор женат, а белокурой бестии как не бывало. Точнее, осталась бестия, но русо-пепельная. Светлые волосы свидетельствуют о высоком уровне эстрогена, и после рождения детей блондинки, как правило, темнеют, так как падает уровень эстрогена в крови.

▶ Клитор — уникальная точка. По чувствительности он не знает себе равных. На нем сконцентрировано 8000 нервных окончаний. Это боль-

«Мне нравятся не женщины, мне нравится их устройство», — говорит знакомый мне пятилетний мальчик. Женщины вечно жалуются, что мы их плохо понимаем. Чтобы в следующий раз ты сразил ее наповал и прослыл знатоком лучшей половины человечества, мы делимся ценной информацией. Нравится–не нравится, но вот 32 проверенных факта, касающихся ее тела.



ше, чем на языке и даже (представь себе) на пенисе.

► Во время овуляции большинство женщин чувствуют мощный прилив сексуального желания. Это может продолжаться несколько дней или несколько часов. Так природа реагирует на репродуктивный инстинкт. Но что бы ни было причиной, ты можешь подготовить плацдарм для незабываемого любовного сражения и постараться оказаться рядом, когда на нее «накатит волна».

► Впрочем некоторые женщины, напротив, во время овуляции испытывают боль и дискомфорт. Это состояние носит забавное название миттельшмерц, но для женщины в нем нет ничего смешного. Неприятные ощущения могут подавить всякое сексуальное влечение.

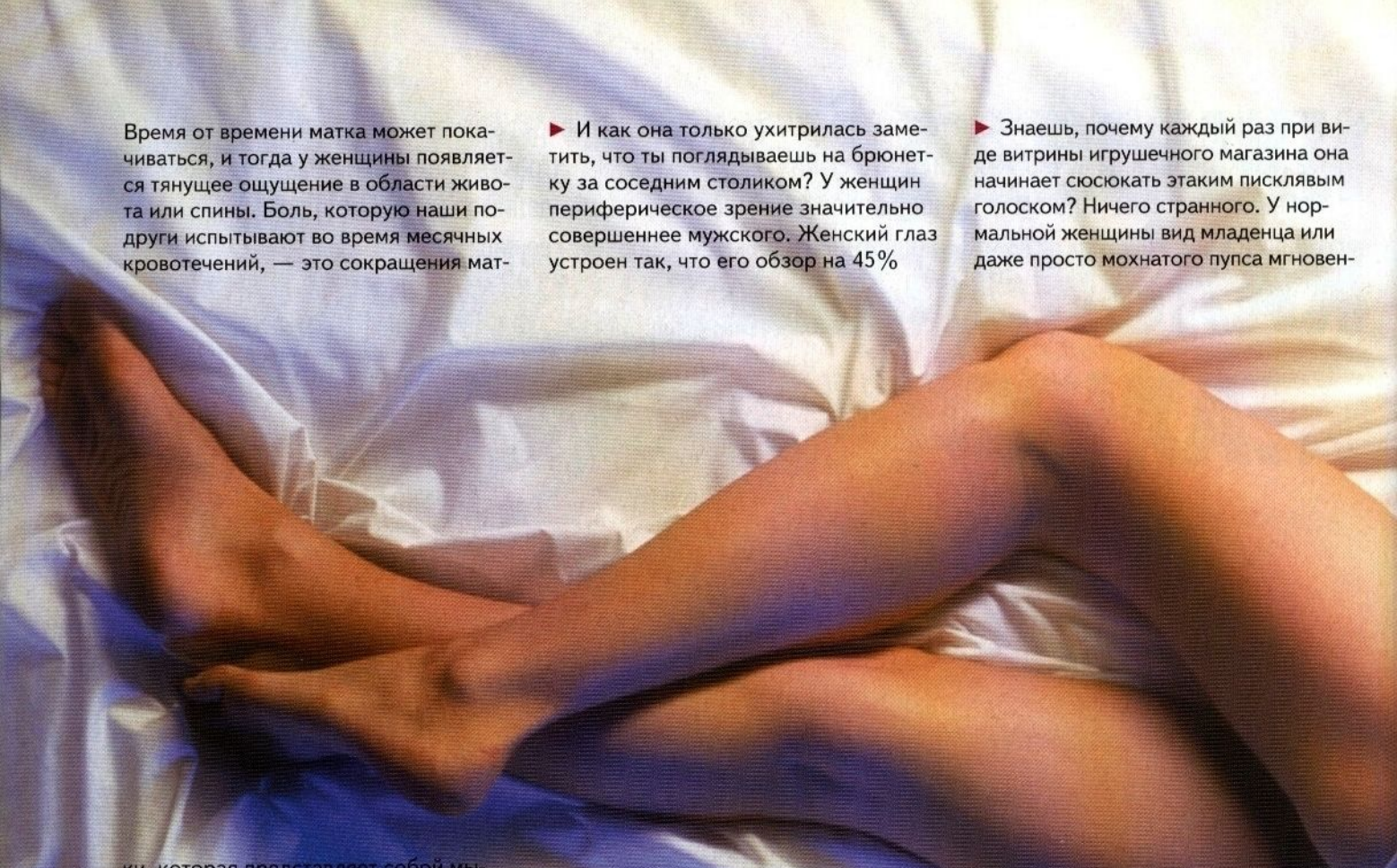
► По результатам одного любопытного эксперимента, при взгляде на фотографию младенца даже у нерожавших женщин зрачки расширяются, а у мужчин — сужаются. Так что, нравится это феминисткам или нет, но материнский инстинкт — штука врожденная.

► Самая удивительная особенность женских гениталий — это их эластичность. Они способны изменять размер и принимать различные формы благодаря растяжимости тканей и большому количеству кровеносных сосудов. А все потому, что природа определила эту часть женского тела для таких разных функций, как зачатие и деторождение.

► От основания клитора отходят нервные окончания, подобные корням дерева. Они расходятся к бедрам и к вагине. Поэтому прикосновение к клитору «запускает» возбуждение и вовлекает в процесс наслаждения прилегающие органы — мышцы в форме цифры 8, окружающие анус, и уретру, которые начинают ритмично сокращаться.

► Во время полового акта матка несколько меняет свое положение и ее шейка приоткрывается. Через полчаса после оргазма шейка матки закрывается и она принимает обычное положение.

► Матка по виду напоминает грушу. Узкая ее часть называется шейкой.



Время от времени матка может покачиваться, и тогда у женщины появляется тянущее ощущение в области живота или спины. Боль, которую наши подруги испытывают во время месячных кровотечений, — это сокращения матки, которая представляет собой мышечный мешок.

▶ Если вы готовитесь стать родителями, запомни, что будущей матери необходима дополнительная доза фолиевой кислоты. Она формирует здоровую нервную систему плода. Ежедневно беременной необходимо получать 880 мкг фолиевой кислоты, 50 мкг витамина B6 и 100 мкг витамина B12.

▶ Исследования показали, что многие женщины во время предменструального синдрома иначе реагируют на алкоголь. В этот период они мгновенно пьянеют, но в то же время могут испытывать к спиртному повышенную тягу. Так что застолья с выпивкой лучше устраивать после ее «критических дней».

▶ Женщины в фертильной фазе, то есть в момент овуляции, находятся на пике своих возможностей. В эти дни они показывают наилучшие результаты в спортивных состязаниях, при сдаче экзаменов и прохождении тестов на интеллект.

▶ Голосовые связки у женщин короче мужских — и поэтому у них более высокие голоса.

▶ И как она только ухитрилась заметить, что ты поглядываешь на брюнетку за соседним столиком? У женщин периферическое зрение значительно совершеннее мужского. Женский глаз устроен так, что его обзор на 45% больше с каждой стороны, а также вверх и вниз от линии носа. Первобытный мужчина оттачивал охотничьи повадки и учился зорко смотреть вдаль в ожидании цели, а женщина в своей пещере, дабы не стать жертвой хищника, все больше поглядывала по сторонам. И заодно тренировалась строить глазки.

▶ Женские кости не только тоньше и меньше мужских — у нас несколько различается строение скелета. Та самая походка, что сводит тебя с ума, — не плод ее ухищрений. Сама природа создала ее таз удобным для вынашивания ребенка, а в награду за выполнение столь важной функции наделила ее еще и этой покачивающейся поступью.

▶ У женщин иное соотношение мускулов и жира, чем у нас. Поэтому им труднее похудеть. Некоторое количество жира природа хранит про запас — чтобы согревать ее в холода и охлаждать в жару. К тому же этот неприкосновенный запас делает ее выносливее мужчин.

▶ Знаешь, почему каждый раз при виде витрины игрушечного магазина она начинает сюсюкать этаким писклявым голоском? Ничего странного. У нормальной женщины вид младенца или даже просто мохнатого пупса мгновенно запускает материнский инстинкт. Плюшевые (и настоящие) щеночки и котятки кажутся ей «такими лапочками» не только потому, что в них играют дети. Ученые установили, что волну умиления вызывает любой объект с очертаниями младенца, то есть с короткими ручками-ножками, пухлым телом и большими глазами. Да купи ты ей в конце концов этого розового зайца!

▶ Ареолы — пигментированные участки кожи вокруг соска — могут у разных женщин разительно отличаться по цвету. У блондинок, как правило, они розовые, у брюнеток — коричневые, у темнокожих — черные. Между прочим, обычно после первой же беременности соски любого цвета темнеют.

▶ Некоторые женщины страдают вагинизмом. Такой диагноз ставят обыч-

но, если при нормальном строении половых органов у обоих партнеров проникновение полового члена невозможно, и происходит это из-за непроизвольного сжатия мышц влагалища при попытке начать сношение. Чаще всего у вагинизма психологическое — не физиологическое! — происхождение.

► Во время секса женщины острее реагируют на окружающие обстоятельства — звуки, запахи и т.д. Мужчинам же, напротив, гораздо легче сфокусироваться на самом процессе. Поэтому не настаивай, если она не хочет заняться любовью на пляже при романтичном свете пограничного прожектора.

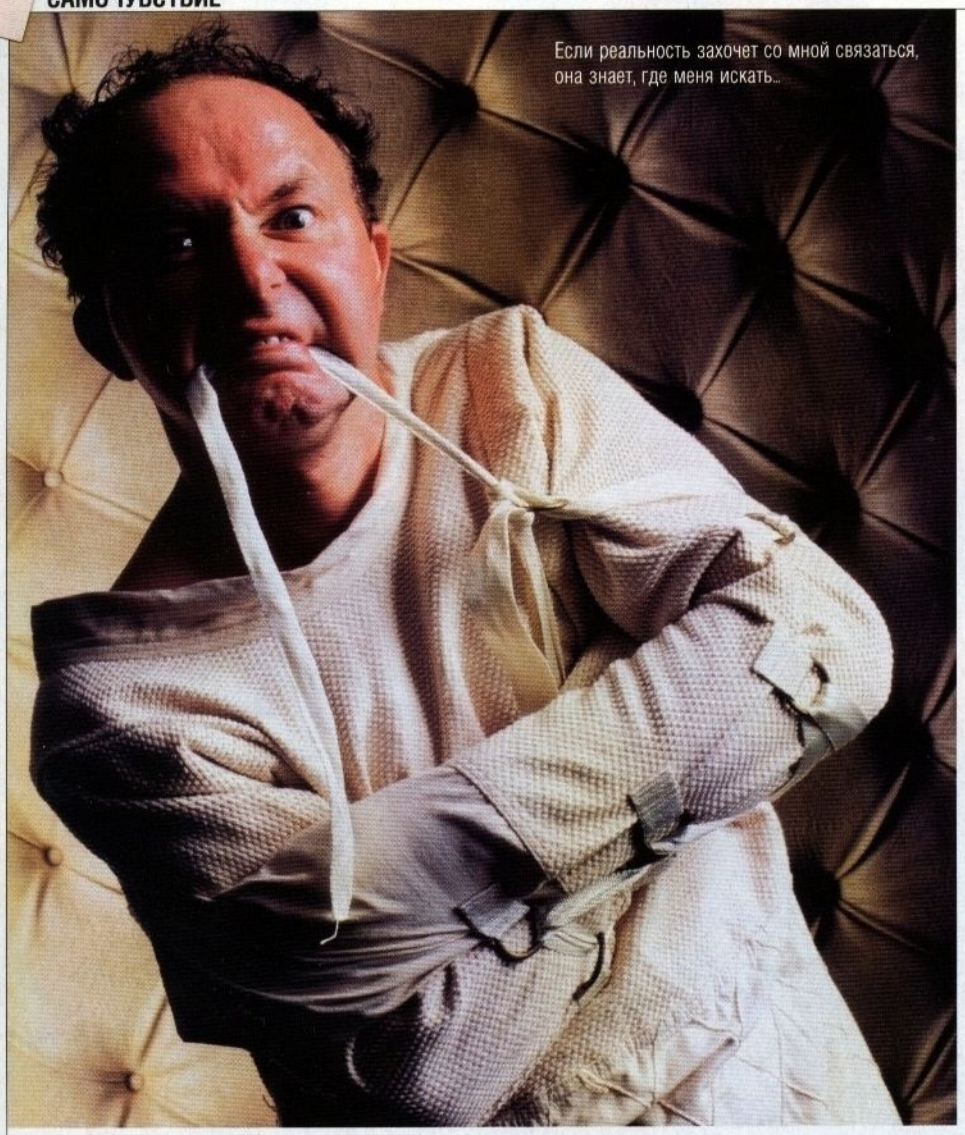
► Увеличить грудь можно совершенно бесплатно. Когда ты целуешь ее в соски и вокруг них, то кровь приливает, наполняя сосуды и вены, — и грудь увеличивается в размерах. Иногда на целых 25%.

► У женщин выше, чем у мужчин, уровень «хорошего» холестерина — и это объясняет их относительную устойчивость к сердечно-сосудистым заболеваниям. Однако после менопаузы в организме женщины растет и уровень «плохого» холестерина, и тогда риск сердечных болезней уравнивается с мужским.

► Женщины обожают текстуру шелка, бархата и других мягких нежных тканей, так как, по словам одного знатока, у них на теле нет эрогенных зон — их тело и есть одна эрогенная зона. Так что не раздумывай и подари ей шелковую пижаму.

► Раз уж природой женщине дано иметь большие, чем у мужчин, жировые отложения на плечах, бедрах, коленях и груди, не стоит указывать ей на какие-либо излишества в ее телосложении. Радуйся тому, что есть, а главное, научись находить достоинства в любых особенностях ее тела. Взамен она нежно полюбит твой пивной животик, к которому ты тоже генетически предрасположен.

► Вряд ли ты сумеешь принять ее любимую позу, в которой она способна сидеть часами, — ноги согнуты и касаются плеч, руки обнимают голени, а голова покоится на коленях. На одного мужчину-акробата, способного принять такое положение, приходится 19 обыкновенных женщин, с легкостью справляющихся с этой задачей. MH



Если реальность захочет со мной связаться, она знает, где меня искать...

Твой мозг — мощный и в то же время очень хрупкий компьютер. В котором, как и в любой другой части тела, могут произойти сбои и поломки. Увы, большинство людей в этом случае категорически отказываются не только идти к врачам, но и признать сам факт того, что у них в этом смысле не все в порядке. Сломав ногу, ты без разговоров сдаешься докторам. А когда речь заходит о душевных (психических) проблемах, мы всеми силами стараемся сделать вид, что все нормально. А все может быть совсем не нормально. И, что самое обидное, многие расстройства легко поддаются лечению в начальных стадиях и приобретают неизлечимые формы только при отсутствии нужной терапии. Но визит к психиатру в критической ситуации мы оттягиваем до последнего. Дураков нет.

Автор: Тедди Йель

Давай вменяться!

Психика пока что недостаточно изучена

Как мало «нормальное психическое состояние» отличается от «расстройства», можно установить с помощью элементарного бытового наблюдения: согласованная командная работа миллиардов клеток головного мозга нарушается при самом легком физическом недомогании.

«Стоит нам заболеть гриппом или хотя бы простыть, как наша голова тяжелеет, мысли теряют легкость. Нам не хочется думать, а уж тем более решать сложные задачи», — утверждает Петер Фалькаи, один из ведущих специалис-

НЕВРОЗ

Определение Психическое расстройство, вызывающее внутреннее беспокойство, тревогу и немотивированно сильные желания.

Симптомы Человек не может удержаться либо с великим трудом удерживается от каких-то действий или поступков, бессмысленность или нежелательность которых он сам понимает. Например, вот уже полчаса он жует носовой платок и хрустит пальцами вместо того, чтобы признаться девушке в том, что та — довольно симпатичная особа.

Причины Могут крыться в раннем детстве как реакция на общение с деспотичными родителями. Второй вариант — дисфункция мозжечка.

Лечение и перспективы В основном психотерапия и психоанализ, возможно, в сочетании с психотропными препаратами. Улучшение может наступить в тех случаях, когда расстройство вызвано исключительно «детскими впечатлениями» и в результате кропотливой работы психологов и психиатров.

Фото: Stone

тов психиатрической клиники Боннского университета. Именно поэтому на земле нет человека, который всегда был бы целиком и полностью здоровым психически в строгом значении этого медицинского понятия.
Причины хронических душевных заболеваний пока не вполне ясны. Вопрос о том, что следует считать психической нормой, — предмет постоянных споров. С помощью современных приборов и компьютерной томографии ученые несколько приоткрыли завесу над теми метаболическими и химическими процессами, которые происходят в головном мозге. «Однако нами изучено не более 30% материала. Большая часть того, что происходит в клетках головного мозга, нам неизвестна, — заявляет тот же Фалькаи. — Что нами точно установлено, так это прямая зависимость психических расстройств от нарушения процессов обмена и прохождения сигналов в головном мозге». Наиболее распространенные в наши дни психические расстройства — это хронические приступы немотивированного страха, различные фобии, депрессия, а также алкогольная и наркотическая зависимость. Фактических больных в России более 10% населения. Это в равной мере относится как к мужчинам, так и к женщинам. Причем процентам восьмидесяти из них еще можно помочь с помощью лекарств и современных методов психотерапии.

Неизлечимы лишь самые сложные формы

Такие, как психозы или шизофрения. Очень широко распространилось банальное мнение о том, что многие великие люди были не вполне нормальными, со сдвигом. Что они «слышали голоса», как Христос или Мик Джаггер, могли впадать в исступление, как Цезарь или Наполеон, отличались быстрой сменой настроения, как Грета Гарбо или Мэрилин Монро. Вполне возможно, что так оно и было. Только следует иметь в виду, что в данных случаях речь может идти только об очень легких формах психических расстройств. Поскольку те из людей, кто постоянно общается с потусторонними голосами, обижается на них, спорит с ними и периодически вступает с ними в неравный, но героический бой, крушa заодно мебель и вазы, — это тяжелобольные, практически неизлечимые граждане. Они едва ли способны вести нормальную жизнь в семье или, тем более, справляться с какими-то деловыми обязанностями. Ничего выдающегося они совершить просто не могут, болезнь делает их беспомощными. Большую часть своей жизни они обречены провести в закрытых психиатрических заведениях.
Творчество же по-настоящему душевнобольных людей чаще всего можно определить одним словом: «заурядно». При этом совершенно неважно, в чем выражается больной — в живописи, поэзии или пророчествах о скором пришествия антихриста, — результаты его творческих порывов окажутся нестерпимо занудными и легкопрогнозируемыми для любого здорового человека.

Проблемы наследственности

В процессе поиска научных объяснений причин и механизма психических расстройств исследователи установили, что генетическая предрасположенность в значительной мере влияет на степень защищенности мозга от внешних воздействий. Причем человек, как правило, сам хорошо чувствует, какой уровень стресса на работе или в быту он может переносить безболезненно. Подавленность, плохое самочувствие, раздражительность — это и есть признаки того, что уровень стресса близок к критическому, что надо срочно уменьшить нагрузку. Любым способом. В противном случае ты рискуешь всю оставшуюся жизнь посвятить охоте на маленьких зеленых марсиан.

ДЕПРЕССИЯ

Определение Психическое расстройство, вызывающее угнетение жизненных мотивов, целей и нарушающее жизнедеятельность человека. Жизнь теряет смысл. Работать, радоваться, любить становится незачем.
Симптомы Плохое самочувствие, отсутствие любых желаний, тоска, черная меланхолия вплоть до нежелания жить. Любая, даже самая элементарная деятельность начинает казаться требующей совершенно неимоверных усилий.
Причины Перегрузки на работе, неблагоустроенная личная жизнь, черепно-мозговые травмы, сильные переживания, опухоли мозга.
Лечение и перспективы В данной области психотерапия достигла существенных результатов в сочетании с антидепрессантами. Особенно в тех случаях, когда выявлена конкретная причина заболевания. Полностью выздоравливают 8 пациентов из 10-и. Депрессия опасна тем, что без лечения она часто приводит к суициду. 15% самоубийц — это люди, больные депрессивным расстройством.

ФОБИИ, ИЛИ ТО, ЧЕГО МЫ БОИМСЯ

Оказывается, человек боится не только темноты, грома, высоты и пауков. Среди навязчивых страхов есть и такие...
Айхмофобия — боязнь острых предметов
Акрибофобия — боязнь не понять смысл прочитанного
Апопатофобия — боязнь заходить в уборные
Гефирофобия — боязнь мостов
Декстрофобия — боязнь предметов справа
Дорофобия — боязнь делать и получать подарки
Климакофобия — боязнь ходить по лестницам
Копофобия — боязнь переутомиться
Кристаллофобия — боязнь прикосновения к стеклянным предметам
Латерофобия — боязнь лежать на одном боку
Лиссофобия — боязнь сойти с ума
Металлофобия — боязнь металлических предметов
Никтофобия — боязнь наступления ночи
Омброфобия — боязнь попасть под дождь
Онанофобия — боязнь вредных последствий онанизма
Педофобия — боязнь детей
Пеладофобия — боязнь облысеть
Психрофобия — боязнь холода
Сидеродромофобия — боязнь ездить в железнодорожном транспорте
Скопофобия — боязнь казаться смешным
Спектрофобия — боязнь зеркал
Тафефобия — боязнь быть погребенным заживо
Тредекафобия — боязнь числа 13
Туннелефобия — боязнь ехать или идти через туннель
Уранофобия — боязнь смотреть в небо
Фазмофобия — боязнь призраков, духов, дьяволов
Фобофобия — страх страха
Хайрофобия — боязнь засмеяться на похоронах
Хрематофобия — боязнь прикасаться к деньгам

Однако далеко не всегда ты можешь лично следить за безопасностью собственного мозга. Сильная черепно-мозговая травма, временная остановка кровообращения, неожиданный и очень сильный стресс, вызванный, например, гибелью близких людей, — все это может привести к шоковому состоянию и, как следствие, необратимым изменениям головного мозга. Именно поэтому каждый из нас — потенциальный клиент психиатрической клиники. Обнадеживающе звучит, не правда ли? Тем не менее не все так трагично.

ПСИХОЗ

Определение Обобщенное название для целого ряда психических расстройств, вызванных чисто физиологическими причинами, например острый психоз после сильного отравления.
Симптомы Галлюцинации, дезориентировка в месте и времени, спутанность сознания, потеря координации, странное, нередко агрессивное поведение.
Причины Физиологические нарушения в организме, повлиявшие прямо на мозг, типа передозировки ЛСД, ударов по голове, дефицита витамина B12 и многие другие.
Лечение и перспективы Излечение возможно лишь при точной диагностике заболевания и установлении его причины.

Горе от ума?

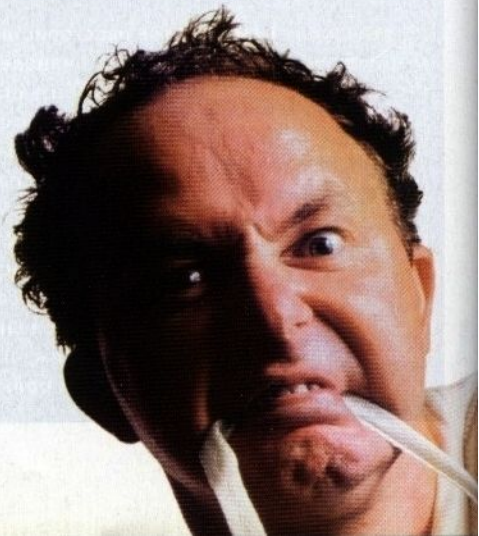
Обывательское мнение о том, что с ума сходят в основном «шибко умные» — те, кто много работал головой, — полностью опровергается медицинской статистикой. Среди душевнобольных очень мало людей занимались до начала заболевания творческой, интеллектуальной деятельностью. Может даже сложиться мнение, что умственные нагрузки, напротив, защищают мозг. Хотя, возможно, люди умственного труда просто более внимательно относятся к своему здоровью и обращаются к специалистам до того, как болезнь принимает тяжелые формы.
Факты, однако, неоспоримы: люди, регулярно занимающиеся физической культурой, следящие за своей внешностью, по-доброму относящиеся к окружающим, имеющие приличный кругозор, высокий интеллектуальный уровень и не потерявшие интереса к жизни, очень редко встречаются среди пациентов психиатра. И не надо слушать никаких сказок о «человеках дождя», способных в шахматы обыграть самого Каспарова или знающих наизусть все тома Большой Энциклопедии. Вот когда они научатся вовремя проситься на горшок, тогда мы поверим в то, что психические заболевания могут привести к гениальности.

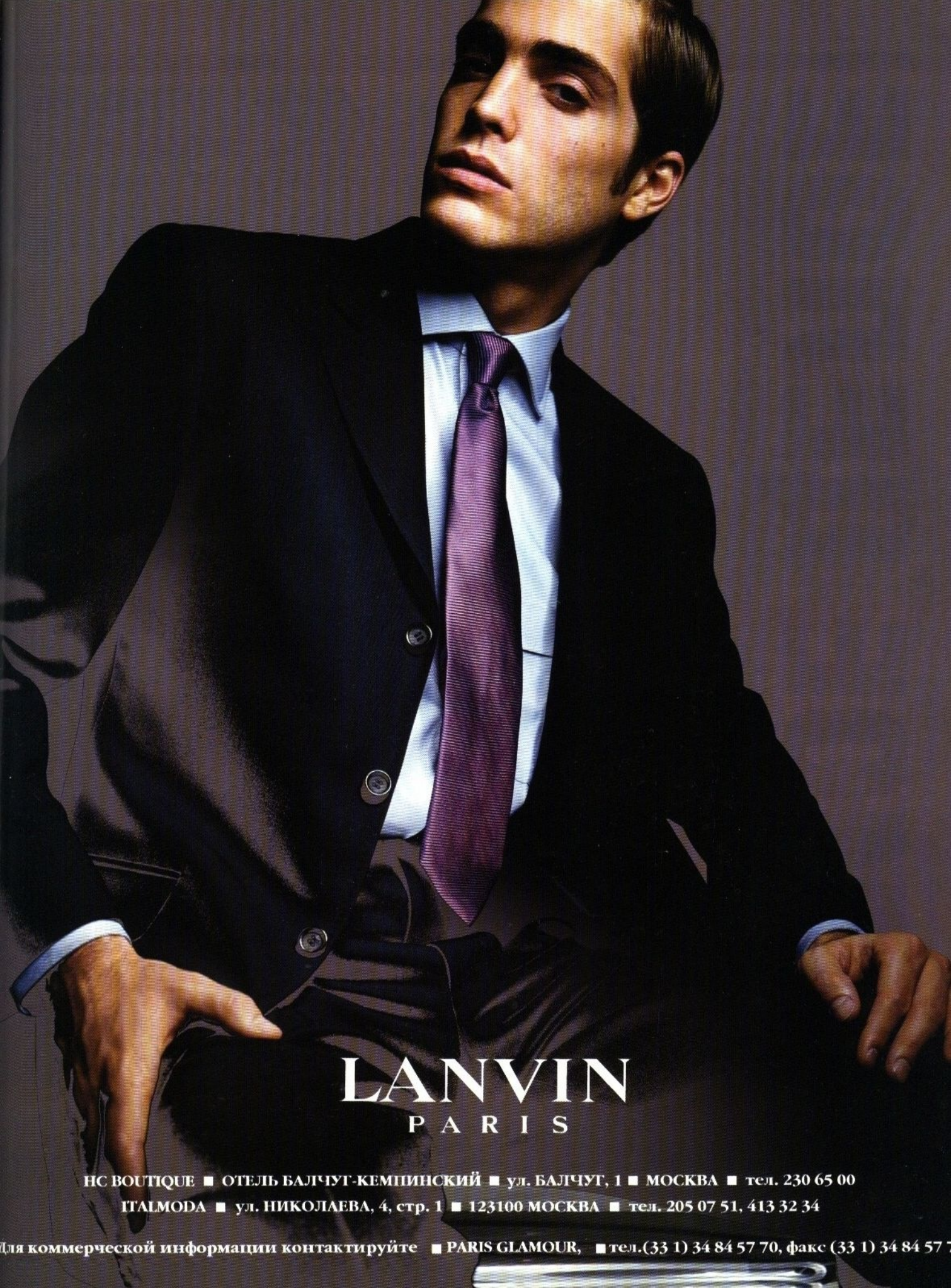
ШИЗОФРЕНИЯ

Определение Психическое заболевание, вызывающее расстройство умственной деятельности, неадекватное восприятие реальности, и в конечном счете заканчивающееся распадом личности и слабоумием.
Симптомы Неспособность правильно воспринимать обычную информацию, утрата ориентации в реальности, неверная самоидентификация, появление фантастических бредовых идей, развитие мании (преследования, величия и пр.).
Причины Наследственные или приобретенные нарушения гормонального баланса, необратимые изменения головного мозга, вызванные механическими повреждениями или же очень сильными переживаниями.
Лечение и перспективы Лечение в основном медикаментозное в сочетании с «воспитательной» психотерапией. Болезнь неизлечима, но стадиально может быть зафиксирована и стабилизирована. Особенно в тех случаях, когда причина точно известна и была вызвана психическим шоком.

Внешние признаки

Связь психических расстройств с наследственностью неоспорима. Однако нет никаких тестов, которые могли бы заранее или хотя бы на ранней стадии выявить начало конкретного психического заболевания у человека.
Конечно, каждый врач накапливает свой комплекс наблюдений. Так, по общему мнению, шизофреники в детстве часто страдают расстройством опорно-двигательного аппарата. Кроме того, они подчас испытывают трудности общения со своими ровесниками, сплошь и рядом бывают чрезмерно пугливыми. Однако многие виды психических расстройств даже в момент кризиса не так-то просто диагностировать. Каким образом плохое настроение можно отличить от настоящей депрессии? Ведь и в том и в другом случае проявления одинаковы: тебя не радует больше жизнь, тебе не хочется работать, ты жалуешься на усталость, которая мешает тебе концентрироваться на чем-то, не дает возможности даже заниматься сексом.
Что может тебе помочь? В первом случае вполне эффективным средством лечения может быть хорошая парилка, две-три кружки свежего прохладного пива или даже, чем черт не шутит, стакан водки с приличной закуской. Во втором случае такой «курс» по эффективности будет похож на известный горчичник для усопшего.
В домашних условиях плохое настроение отличить от депрессии можно только чисто количественным путем. Исследователи заявляют: две недели — это максимальный срок, в течение которого ты можешь испытывать ничем особо не мотивированное дурное настроение, не обращаясь к помощи врача. Но уже на 15-й день четкой уверенности в том, что жизнь — бяка кусачая, тебе следует отложить все дела и строевым шагом отправляться к психиатру. И выбрось из головы невежественные представления о том, что к психиатрам обращаются только слабые духом. Слабых духом к ним как раз силком приводят. Когда уже поезд ушел.
Современная психиатрия — это супербыстро развивающаяся, разветвленная наука, связанная с изучением всех областей головного мозга, деятельности и психики человека. В очень скором времени визит к психотерапевтам и психиатрам будет казаться людям столь же естественным, как посещение стоматологического кабинета или института красоты. MH





HC BOUTIQUE ■ ОТЕЛЬ БАЛЧУГ-КЕМПИНСКИЙ ■ ул. БАЛЧУГ, 1 ■ МОСКВА ■ тел. 230 65 00
ITALMODA ■ ул. НИКОЛАЕВА, 4, стр. 1 ■ 123100 МОСКВА ■ тел. 205 07 51, 413 32 34
Для коммерческой информации контактируйте ■ PARIS GLAMOUR, ■ тел.(33 1) 34 84 57 70, факс (33 1) 34 84 57

ЕДИМОЕ ЦЕЛОЕ

Твоя дневная норма: лучше меньше, да лучше

БЕЛОК (дневная норма 63 г)

Ты прекрасно знаешь, что белок нужен тебе для строительства мышц. Но белки бывают разные. «Чем больше в белке содержится аминокислот, тем выше его качество и тем эффективнее твой организм усваивает его для строительства мышц», — поясняет Синди Томсон, диетолог из Аризонского университета. Наибольшее количество всех 9-и типов важнейших аминокислот содержат следующие продукты.

100 г продукта	БЕЛОК, г	жир, г	ккал
1. КУРИНЫЕ ГРУДКИ	27	3,0	142
2. Грудка индейки	25	0,8	113
3. Говяжья вырезка	25	4,9	149
4. Лосось отварной	23	6,4	156
5. Тунец консерв.	20	2,5	220

КЛЕТЧАТКА (дневная норма 35 г)

Рацион с высоким содержанием клетчатки снижает уровень холестерина в организме и предотвращает набирание лишнего веса. И если твое представление о рационе такое же, как у большинство мужчин, то ты едва ли получаешь половину дневной нормы. На самом деле 35 г клетчатки содержится в 18 тостах из белого хлеба. Но есть и не столь экстремальные варианты.

Продукт	КЛЕТЧАТКА, г	жир, г	ккал
1. ОТРУБИ (30 г)	10	0,9	79
2. Хлопья из отрубей (60 г)	10	1	90
3. Попкорн (60 г)	6	1,8	186
4. Инжир (100 г)	8	0,9	196
5. Хлеб из муки грубого помола (60 г)	4	2,0	130

ВИТАМИН С (дневная норма 90 мг)

Вкусен апельсиновый сок, кто бы спорил. Но с его 28 мг витамина С на 100 г напитка он и в подметки не годится сладкому красному перцу. Покроши пару перцев в свой салат или в соус для спагетти, и ты получишь дневную норму витамина С плюс снизишь риск заполучить сердечно-сосудистые заболевания и катаракту.

Продукт	ВИТАМИН С, мг	жир	ккал
1. КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ (150 г)	283	0	40
2. Киви (100 г)	89	0	55
3. Свежая капуста брокколи (100 г)	82	0	25
4. Папайя (150 г)	87	0	55
5. Апельсин (200 г)	98	0	86

КАЛИЙ (дневная норма 3200 мг)

Калий помогает справляться с усталостью и судорогами мышц во время тренировок, борется с гипертонией и улучшает процесс кровообращения (в том числе и в гениталиях). Банан мог бы стать впечатляющей моделью для рекламного постера калия как лучшего средства от проблем с потенцией, но, увы, сей фаллический фрукт значительно проигрывает вполне сморщенным сушеным персикам и финикам (кстати, в 250-граммовом стакане апельсинового сока 420 мг калия).

Продукт	КАЛИЙ, мг	жир, г	ккал
1. СУШЕНЫЕ ПЕРСИКИ (30 г)	410	0	106
2. Инжир (100 г)	540	0,9	196
3. Авокадо (100 г)	503	12,6	135
4. Печеная картошка (200 г)	712	0	183
5. Банан (150 г)	540	0,7	125

КАЛЬЦИЙ (дневная норма 1000 мг)

Большинство мужчин не добирает до этой нормы около 200 мг. И это плохо. Кальций не только укрепляет твои кости, но и помогает оставаться стройным. Исследователи из Университета шт. Теннесси обнаружили, что количество кальция в ежедневной диете напрямую влияет на процесс набора лишнего веса. «Дело в том, что организм в условиях дефицита кальция начинает производить гормон кальцитриол, который способствует росту жировых тканей», — научно поясняет Майкл Земель, руководитель эксперимента, проводившегося на 11 добровольцах. 100 г обезжиренного молока содержит примерно 115 мг кальция. То есть ты понял, сколько его стаканов надо выпить, чтобы стало хорошо. А еще…

Продукт	КАЛЬЦИЙ, мг	жир, г	ккал
1. ЛОМТИК ШВЕЙЦАРСКОГО СЫРА (30 г)	272	7,8	107
2. Молодой сыр типа моцарелла или сулугуни (30 г)	207	4,9	79
3. Консервированные сардины с костями (30 г)	91	4,6	68
4. Миндальные орехи (30 г)	75	15	169
5. Ванильный йогурт (250 г)	389	2,9	194

СЕЛЕН (дневная норма 100 мкг)

Кому нужен рак простаты? И тебе тоже не требуется? В день два бразильских ореха (орех, как орех — довольно безвкусный, и бразильский к тому же), и все будет хорошо. Исследования ученых Аризонского университета показали, что 200 мкг селена в день снижает риск заполучить рак простаты на 70%. И вот что для этого надо есть…

Продукт	СЕЛЕН, мкг	жир, г	ккал
1. БРАЗИЛЬСКИЙ ОРЕХ (30 г)	839	18,8	186
2. Семечки подсолнечника (30 г)	23	14,1	165
3. Тунец консерв. (180 г)	113	4,5	220
4. Яйцо вкрутую (45 г)	15	5,3	78
5. Куриная грудка (100 г)	24	3,0	142

ВИТАМИН Е (дневная норма 15 мг)

Брось горстку очищенных семечек подсолнечника в салат, и твоя ежедневная норма витамина Е — выполнена. Зачем? Хочешь избежать инфарктов, инсультов, рака простаты и даже болезни Альцгеймера? Тогда ешь, что положено. Например…

30 г продукта	ВИТАМИН Е, мг	жир, г	ккал
1. СЕМЕЧКИ ПОДСОЛНУХА	14	14,1	165
2. Подсолнечное масло	9	27,2	240
3. Миндальные орехи	7	15,0	169
4. Горчичное масло	6	28,0	248
5. Пшеничные проростки	6	2,1	104

ЦИНК (дневная норма 15 мг)

Очень мужественный элемент. Благодаря ему вырабатывается сперма, утилизируется тестостерон и нормально функционирует иммунная система. Поэтому стоит обратить на него повышенное внимание, тем более что, как показывает практика, в обычном рационе среднего мужчины не более 7 мг цинка. Ежедневно есть устрицы — это, конечно, перебор, но есть и другие рецепты.

Продукт	ЦИНК, мг	жир, г	ккал
1. УСТРИЦЫ (100 г)	154	4,2	117
2. Кукурузные (или ржаные) хлопья (50 г)	20	0,9	140
3. Постный говяжий фарш (100 г)	6	13,4	225
4. Стейк из филейной части (100 г)	5	11,2	204
5. Очищенные семечки (30 г)	2	14,1	165

ЛИКОПИН (дневная норма 30 мг)

Ликопин — красный пигмент, содержащийся в помидорах и арбузах, — отличное средство профилактики рака простаты. Исследования показывают, что мужчина после 40 лет, съедающий еженедельно 5-7 блюд с томатным соусом, уменьшает риск заболеть раком предстательной железы на 40%.

Продукт	ЛИКОПИН, мг	жир, г	ккал
1. ТОМАТ-ПАСТА (60 г)	19	0,4	54
2. Кетчуп (60 г)	10	0,2	62
3. Лечо (250 г)	37	4,8	131
4. Томаты в собственном соку консерв. (250 г)	23	0,2	43
5. Томатный сок (0,5 л)	40	0, 6	31

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3 (дневная норма 0,5 мг)

Жирные кислоты типа Омега-3 способствуют очищению кровеносной системы от холестериновых бляшек, то есть снижают риск умереть от закупорки сосудов и сердечной недостаточности. Как показывают исследования американских медиков, те, кто ест рыбные блюда хотя бы один раз в неделю, вдвое меньше подвержены риску умереть от инфаркта по сравнению с теми, кто видит рыбу в своей тарелке раз в месяц и реже. Косвенно это подтверждают и статистические данные. Среди стран с наименьшей смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний и наибольшей продолжительностью жизни — рыбоедящие Япония и Исландия.

100 г продукта	ОМЕГА-3, мг	жир, г	ккал
1. СЕЛЬДЬ ИВАСИ	2,1	15,1	213
2. Лосось жареный	2,0	9,1	176
3. Рыба-сабля	1,8	16,7	213
4. Скумбрия (макрель)	1,8	8,6	171
5. Сардины в собственном соку	1,6	9,8	146

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ПЯТЕРКИ

Чем проще всего подавиться

1. Стейк и прочие внушительные куски мяса
2. Куриные кости
3. Арахис/кешью
4. Хот-дог
5. Попкорн

Чем легче всего повредить зубы

1. Кубики льда
2. Недожаренный попкорн
3. Оливки с косточкой
4. Вишни с косточкой
5. Нерасколотые фисташки или фундук

Чем легче всего вызвать рвоту

1. Мясо, пролежавшее в холодильнике более 5 дней
2. Фруктовый салат из немытых и неочищенных фруктов
3. Курица, пролежавшая в оттаявшем виде более 4 часов
4. Гоголь-моголь и прочие блюда из сырых яиц
5. Салаты типа оливье или «столичный», простоявшие при комнатной температуре более 2 часов

Самые острые перцы (для любителей экзотики)

1. HABANERO (Лат. Америка) — 191,137 сковилля (единица измерения остроты перца)
2. TABASCO (Центр. и Лат. Америка) — 164, 9 сковилля
3. PEQUIN (Азия) — 86,981 сковилля
4. TEPIN (Азия) — 72,351 сковилля
5. SANTA FE GRANDE — 33,555 сковилля

Самые ароматные сыры (для любителей сыров)

1. Лимбургер
2. Раухкезе
3. Рокфор
4. Пикантный
5. Выдержанный проволон

Самые крепкие коктейли (для любителей путешествий)

1. RED DEVIL — водка, Амаретто, ликер, джин, сок лайма и апельсина
2. LONG ISLAND ICED TEA — водка, джин, ром, текила, лимонный сок, кола
3. BRAVE BULL — текила, кофейный ликер
4. MARTINI — джин или водка, вермут, оливка
5. MANHATTAN — виски или бренди, сладкий вермут

БУДЬ ГОТОВ

Понятное дело, от такого перечня разнообразных продуктов у тебя просто глаза разбежались. У нас поначалу тоже. Но потом, призвав все свои чахлые кулинарные таланты и ознакомившись с рядом сборников рецептов национальных кухонь, мы изобрели идеальное меню на каждый день. Опробовали и остались вполне довольны. Итак:

ЗАВТРАК

АТОМНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Что надо:

стакан молока (0,6%-жирности)
1/2 стакана апельсинового сока
1/2 стакана ванильного йогурта
1 ст. ложка арахисового масла
1 мелконарезанный банан
1 мелконарезанный киви
1 ст. ложка пшеничных проростков
2 ст. ложки очищенных семечек подсолнуха
(в расчете на 2 порции)

Что делать: перемешать в блендере. Выпить. Крякнуть и утереть рот.

Каков результат: *на одну порцию — 303 ккал, 13 г белка, 9,6 г жира (29% калорий), 3 мг холестерина, 4 г клетчатки, 140 мг калия.*

ОБЕД

ОМЛЕТ С СЕМГОЙ

Что надо:

4 яйца с белой скорлупой
1/2 стакана молока (0,6%-жирности)
2 ст. ложки томат-пасты
60-70 г семги, нарезанной тонкими ломтиками
1/3 стакана капусты брокколи
1/3 стакана тертого сулугуни или моцареллы
4 куска хлеба для тостов
2 ст. ложки не очень ядреного хрена
(на 4 порции)

Что делать: Смешай в кастрюльке яйца, молоко и томат-пасту. Когда смесь станет однородной, брось в нее семгу и брокколи. Разогрей сковородку с антипригарным покрытием на среднем огне и залей в нее то, что у тебя получилось. Прикрой крышкой и жди 8-10 минут, пока яйца не загустеют. Посыпь омлет сыром и, разрезав на четыре части, положи на тосты. Сверху по чайной ложечке хрена.

Каков результат: *на каждый бутерброд — 139 ккал, 12 г белка, 3,6 г жира (23% калорий), 10 мг холестерина, 3 г клетчатки, 473 мг калия.*

УЖИН

ЦЫПЛЕНОК В СИДРЕ

Что надо:

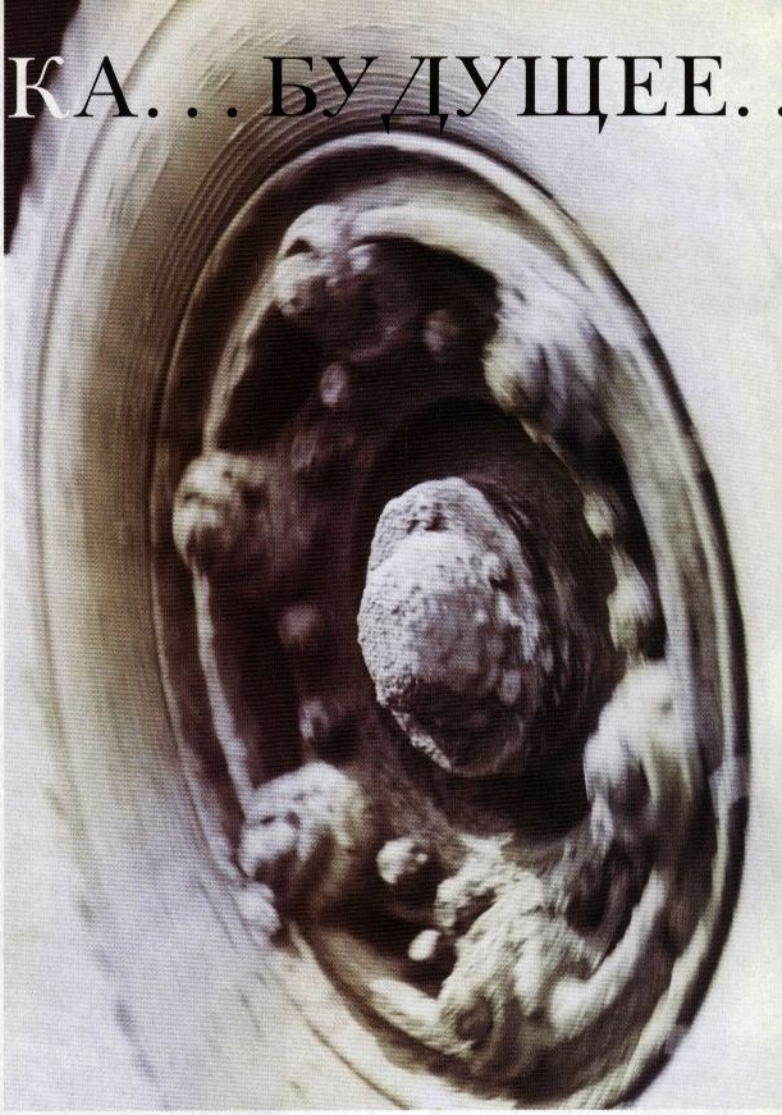
400 г куриных грудок
1/2 стакана измельченного инжира
1/2 стакана нарезанного красного сладкого перца
1/2 стакана яблочного сидра
1 стакан яблочного джема
немного корицы и других специй по вкусу
2 ст. ложки измельченных миндальных орехов
(на 4 порции)

Что делать: Разогрей духовку до 180°С. Положи грудки в судок с антипригарным покрытием. Смешав в кастрюльке все остальные ингредиенты, полей получившимся соусом цыпленка, поставь его в духовку и запекай 40 минут. Подавай с вермишелью или яичной лапшой.

Каков результат: *на одну порцию — 372 ккал, 28 г белка, 4,4 г жира (11% калорий), 66 мг холестерина, 3 г клетчатки, 77 мг калия.*

Иллюстрации: Bettina H. Fischer

..ТЕХНИКА...БУДУЩЕЕ..



Home care

Товар сертифицирован

Bang & Olufsen Center Москва, ул. Петровка, 2, ЦУМ, 2 этаж, тел.: (095) 292 4081, факс: (095) 292 4003
LOEWE - Студия Москва, ул. Большая Дмитровка, 12, тел./факс: (095) 229 9831
Салон **ligne roset** Москва, Ленинградский пр-т, 44, тел.: (095) 212 1359, факс: (095) 212 1340
Салон **ligne roset** Москва, ул. Таганская, 17, тел.: (095) 258 5929, факс: (095) 258 5928
Сервис центр-салон **LOEWE и B&O** Москва, ул. Верхняя Масловка, 29, тел.: (095) 212 4710, факс: (095) 956 6764

30 легких способов сделать жизнь проще

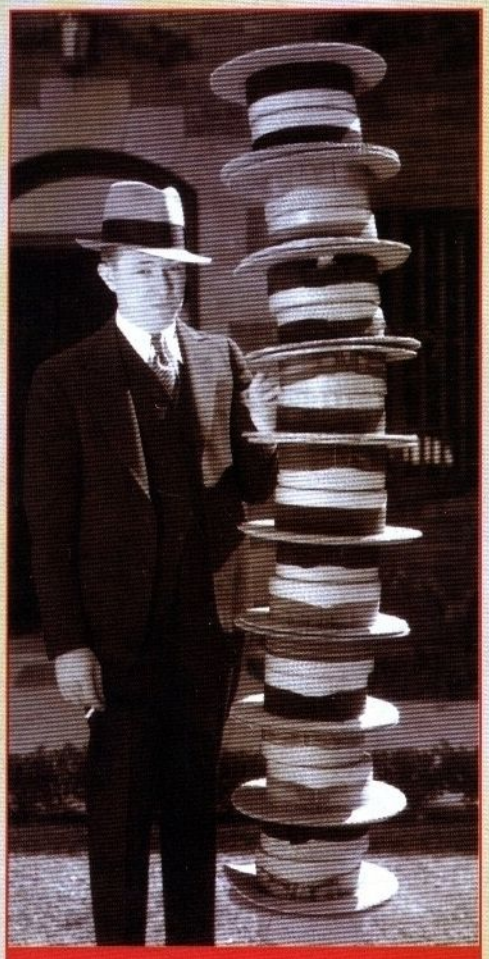
Автор: Гай Серегин

Если только у тебя нет пары миллиардов на банковском счету и тебя не опекает штат секретарш, домработниц и мажордомов, то, вероятнее всего, тебе приходится иногда сталкиваться со всякого рода житейскими проблемами. Погоди, сейчас проверим.

Пройди этот мини-тест.
Ты читаешь наш журнал…
А) Потягивая мартини у бассейна в пентхаузе и ожидая вертолета, который отвезет тебя на премьеру в Ла Скала.
Б) Случайно раскопав его у себя на столе среди неоплаченных счетов, открыток от тети Люси из Владимира и старых газет.
В) Запершись в уборной своего офиса (с ногами на унитазе, иначе тебя тут же засекут и отправят трудиться на благо Родины).
Если твой ответ А, значит, ты врешь.
Если твой ответ Б или В, значит, эта статья тебе может здорово пригодиться. Потому что проблемы у тебя есть. Причем на их решение тебе приходится тратить уйму времени — того самого времени, которое ты бы с большим удовольствием потратил на какое-нибудь другое, более приятное для тебя занятие. Например, на разучивание романсов. Или на сгибание взглядом металлических вилок. Если некоторые советы покажутся тебе неполиткорректными, жлобскими и предназначенными для эгоистов, что же… Мы вовсе не обещаем превратить тебя в честного труженика, исправного налогоплательщика и крепкого семьянина. За такое мы бы и не взялись. Мы просто предлагаем сделать твою жизнь проще. А ты уж сам решай.

1. Увидел — купил

Если ты увидел в магазине предмет, который наверняка понравился бы твоей подружке, приятелю или маме, — покупай его. Это будет куда проще, чем выскакивать в очередной день рождения из дому в самый последний момент, чтобы срочно купить в презент первое попавшееся барахло типа плетеной из соломки Нефертити за тысячу долларов.



2. Хорошего должно быть много
Если все в один голос хвалят твои новые брюки или ботинки, возвращайся в магазин и покупай еще одни точно такие же.

3. Не надо разбирать — надо распихивать

Завал бумажных разностей на твоем письменном столе можно разбирать долго и со вкусом, раскладывая тщательно рассортированные бумажки по отдельным конвертам, папкам и ящикам. Но гораздо эффективнее будет завести три большие коробки. И в одну засунуть счета за электричество и прочую финансовую литературу, в другую все служебные документы, а в третью все, что не нужно, а выкидывать жаль.

4. Держи свой фотоаппарат заряженным...

И тогда ты всегда успеешь снять, как твоя собака облизывает кошку, как ребенок впервые встал на ножки и как из окна напротив случайно вывалился сосед Петрович.

5. ...и вози его с собой в машине

Если попадешь в дорожно-транспортное происшествие, сфотографируй произошедшее — так тебе будет проще вытрясти из страховой компании полную сумму на ремонт и возмещение ущерба. И работники ГИБДД вынуждены будут составлять акт в соответствии с реальным положением вещей, а не так, как им хочется, кажется и мерещится.

6. Бери пример с полярников

Знаешь, почему эти бравые ребята на Севере успевают так много всего сделать за одну-единственную ночь? Потому что у них всегда под рукой большие запасы нужных вещей. Мыло, презервативы, горошек в банках, пиво и прочие быстро расходующиеся предметы не стоит покупать по штучке — дешевле и проще затариваться оптом.

7. Расписывай художества

Зайди в магазин при каком-нибудь музее и накупи там открыток с картинами Пикассо, Шагала и прочих Кандинских. Эти открытки хороши тем, что их можно с равным успехом посылать и на свадьбу, и на 8 Марта, и на День Победы.

8. Пусть хоть обзвонится...

Примерно половина телефонных звонков, на которые ты отвечаешь, не нужна тебе в принципе. Активизируй свой автоответчик уже с третьего гудка и проси оставлять сообщение. Если услышишь нужный голос, снимай трубку. А если опять звонят из социологического бюро или та навязчивая брюнетка — никого нет дома. И на работе тоже нет — для офиса автоответчик нужен ничуть не меньше. Потом ты выкроишь время и всем сразу позвонишь.

9. Не превращай свое утро в сонный кошмар

Будильники, которые звонят через каждые десять минут (и с каждым разом, мерзавцы, все пронзительнее), — варварское изобретение. Серийные вопли вовсе не позволяют тебе просыпаться легко и постепенно, как принято считать, они лишь крадут последние минуты твоего сна и изматывают твою нервную систему. Обычный будильник, который как начинает звонить, так и не затыкается, пока его не выключишь, разбудит тебя куда эффективнее. Только ты поставь его на другой конец комнаты — чтобы с утра до него нужно было пешком добираться. И не суй под подушку револьвер.

10. Предохраняйся

Звонки, которые совершить нужно, но не хочется, лучше делать с работы. Отведи для твоей бывшей пассии, разговорчивой родственницы или зануды-приятеля пристойный лимит времени, например 4,5 минуты, после чего со спокойной совестью можешь сказать: «Все это очень интересно, но, к сожалению, меня сейчас вызвали в конференц-зал. Я предчувствую, что это совещание затянется надолго». И, разумеется, твои предчувствия тебя не обманут.

11. Долой липучки

Офисные клейкие стикерсы, на которых ты привык записывать телефоны, адреса и прочую полезную информацию, — крайне непрактичная вещь. Они постоянно отклеиваются и теряются. Лучше записывать все на одном большом листе бумаги, расстеленном у тебя на столе.

12. Ставь крестик на телефонном справочнике

Разыскав-таки с помощью микроскопа нужный тебе номер мастера по ремонту электровибраторов, не захлопывай фолиант с облегчением, а отметь телефон на полях каким-нибудь значком. Потому что ведь вибратор может потом еще раз сломаться. Они такие нестойкие...

13. Молчать можно быстро

Когда человек говорит, он произносит не более 250 слов в минуту. Когда он думает, он может за минуту прокрутить в мозгу до 1200 слов. Поэтому если ты молчишь, то найдешь решение любой проблемы в пять раз быстрее, чем твой коллега, у которого есть отвратительная привычка размышлять вслух.

14. Не изображай из себя пьяного в стельку

Который полчаса не может открыть собственную входную дверь. Надень на головку наиболее часто используемого ключа канцелярскую резинку — и ты сможешь сразу находить нужный тебе ключ на ощупь. Даже если ты пьян в стельку.

Фото: RPG./Everett Collection, Hulton Getty

15. Зачем в гостинице консьерж?

В хороших гостиницах консьерж обязан не только отнимать у клиентов ключи, когда они идут на улицу, но и выполнять различные поручения постояльцев. Например…

- Резервировать для тебя места в элитных ночных клубах, даже если вход туда ограничен. Как гость дорогого отеля ты являешься довольно важной персоной.
- Выдавать тебе галстук, если ты забыл дома свой.
- Находить для тебя адреса и телефоны любых общественных учреждений — от городских судов до луна-парка.
- Сдавать в печать и проявку твои фотопленки.
- Принимать присланные из магазинов покупки и отправлять в твой номер.

16. Если на третьем свидании девушка все еще тебя не заводит… брось ты это дело

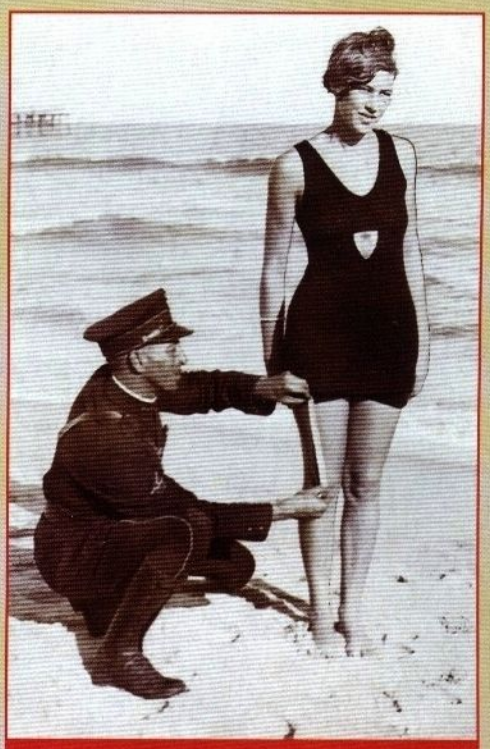
Пока ты еще можешь прекратить ваши встречи достаточно безболезненно, делай это. За три вечера можно было понять, что она не твой тип, и теперь ты только зря теряешь и свое и ее время. Которое вы оба могли бы провести куда более интересным способом. И в куда более приятной компании.

18. Заведи в своем органайзере особый отдел «что нужно при случае купить»

Всякие цирковые фокусники, возможно, и способны одновременно держать в памяти сто совершенно не связанных между собой вещей: «одна стремянка три с половиной метра, пузырек канцелярского клея, новый секатор, банка малосольных огурцов, мозольный пластырь…» А ты все же лучше записывай.

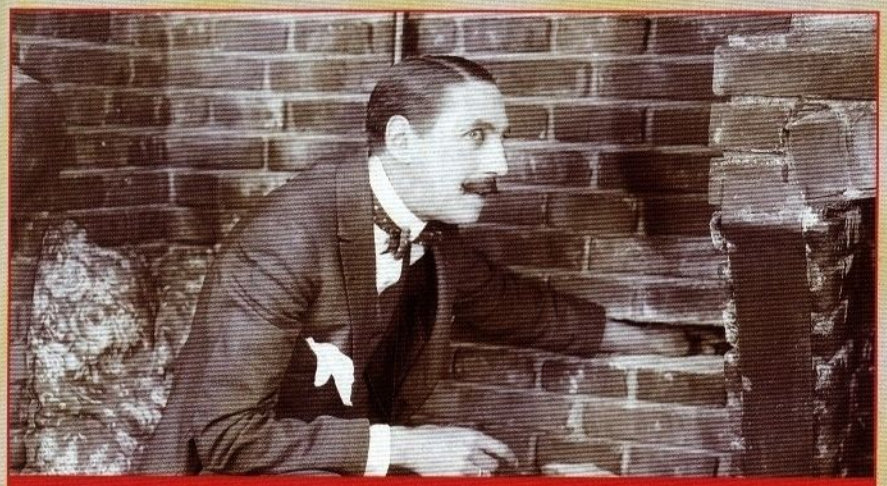
19. Подготовь аккумулятор к зиме

Проверь уровень электролита в батарее и величину заряда. Если уровень жидкости низок, то оставшегося заряда батареи может не хватить для запуска машины. Из-за низкой температуры плотность электролита уменьшается и, соответственно, уменьшается и заряд. Никогда не «прикуривай» с замерзшей батареей. (Как определить замерз аккумулятор или нет? Элементарно, Ватсон! Откручиваешь сверху пробки, заглядываешь внутрь и видишь там... лед.) Получается, что ты подключаешь ток к кубу льда. Можно взлететь на воздух!



20. Помни свою женщину с точностью до миллиметра

Кроме ее дня рождения и даты вашей свадьбы, тебе бы не мешало знать ее размеры. Идеальный набор — размер одежды, размер обуви, размер колец. Если ее параметры 90-60-90, ты их и так запомнишь. Но все остальное стоит записать в ежедневник и периодически освежать в памяти. Женщины это любят и ценят.



17. Прекращай розыскные работы

Среднестатистический человек тратит примерно год своей жизни на розыск по всему дому вещей, которые он только что вот сюда положил и они тут же куда-то делись. Эта цифра — не художественное преувеличение, а реальный факт, позаимствованный нами из книги американского социолога Ли Силбера. Он также приводит список вещей, которые люди ищут чаще всего, — ключи, очки, кошельки и телевизионные пульты. Так что если ты привыкнешь делать всего четыре вещи: всегда класть бумажник, например, в ящик стола, очки — на тумбочку у кровати, телевизионный пульт — на телевизор и ключи — на полку у двери, то ты будешь жить на целый год дольше.

21. Жми на все кнопки

Если, спустившись в лифте, ты вспомнил, что забыл в офисе наверху что-то важное, примени следующую тактику: вернись на свой этаж, выйди из лифта, а затем нажми кнопки пары верхних этажей и кнопку «ход». Когда двери лифта закроются, нажми кнопку вызова на своем этаже. Пока лифт будет путешествовать по заданному тобой маршруту, ты успеешь разыскать и ключи от машины, и кошелек, и мобильный. А те граждане на первом этаже еще накатаются в свое удовольствие.

22. Потехе — час. Нет, полчаса

Если над тобой висит какое-то масштабное, кошмарное и неподъемное дело, например наведение порядка в гараже, не надо выделять на него целый день. Зачем так над собой издеваться? Куда спокойнее, приятнее и эффективнее будет разбирать бардак в гараже подходами по 30 минут в день. И ни секундой больше!

23. Защищайся телефоном

Если в твой офис ломится кто-то, кого ты совершенно не желаешь сейчас ни видеть, ни слышать, ни нюхать, срочно хватайся за телефон, набирай первый попавшийся номер — хоть своей бабушки — и симулируй важную деловую беседу. Если твой посетитель не совсем конченый недоумок, он все поймет без дополнительных разъяснений.

24. Не гони

Большинство перемещений по городу, как правило, происходит на относительно короткие дистанции. На 5-километровом участке ты сэкономишь всего 45 секунд, разогнавшись до 100 км/ч вместо 80 км/ч. На 10-километровом отрезке — полторы минуты. А на 15-километровом — две минуты пятнадцать секунд. Всего-то! Подобная «экономия» времени уж точно не окупает приватную беседу с автоинспектором и уплату штрафа за превышение скорости.

25. Не веди переговоров за закрытой дверью

В приватной обстановке посетители становятся разговорчивее и охотнее убивают твое время, чем сидя на виду у всей компании. Если ты заинтересован в том, чтобы разрешить все вопросы скорейшим образом, оставляй дверь в общий холл открытой.

26. Пользуйся степлером вместо скрепок

Потому что со скрепками все и так понятно: нужные бумаги из-под них вылезают, а ненужные, наоборот, к ним цепляются.

27. Никогда не давай в долг

Честная статистика выглядит следующим печальным образом: 50% денег, взятых родственниками, не возвращаются никогда. 75% денег, одолженных друзьям, не возвращаются вовремя. Какой резон тебе еще нужен, чтобы в следующий раз ответить: «Извини, приятель. Сам пустой до получки».

28. Зри в грядущее

Покупай носки одного цвета и без рисунков. Допустим, пять пар серых, пять пар черных и пять пар коричневых. И теперь, когда один носок из пары опять будет сожран хищной стиральной машиной, второй не станет мыкаться долгие годы сиротой по ящикам комода, а легко вступит в близкие отношения с новым партнером.

29. Назначай все встречи на один день

Меньше времени потратишь на разъезды туда-обратно и на благочестивые размышления о результатах этих встреч. Оставляй между договоренностями перерывы по 30 минут (плюс время на дорогу) — так ты сможешь легко варьировать продолжительность беседы, не комкая ее, но и не затягивая.

30. Никогда не стой в очереди

Лучшее время для…

- **похода в магазин** — не раньше чем через час после того, как вышеупомянутое торговое заведение открылось после обеда. До этого у них никогда нет сдачи, потому как они «сдавали кассу».
- **возвращения домой с работы** — до пяти и после семи часов вечера. Пик пробок и столпотворений приходится на 18 часов.
- **близкого знакомства с дамским полом в ночных клубах** — под самое закрытие, часа в 4 утра. Когда они, во-первых, уже устали говорить «Нет, спасибо. Меня никак не зовут», а во-вторых, приняли как минимум по три «маргариты» на нос.
- **визита в автосервис** — когда дороги находятся в хорошем состоянии. Потому что чем хуже погода — гололедица, ливневые дожди, обильные снегопады, — тем больше граждан кукуют на автосервисе, залатывая пробоины и меняя резину.
- **оплаты счетов за газ, свет и телефон** — в середине месяца. Когда выплата пенсий еще не производится и пенсионеры не кидаются все одновременно штурмовать сберкассы.
- **подачи налоговой декларации** — за месяц до самого последнего-распоследнего, без ниточки, без иголочки… Все законопослушные граждане уже с этим разделались, а конченые раздолбаи еще не собрались с духом, поэтому в налоговой относительно малолюдно.
- **покупки ботинок** — вечером, после работы. Набегавшиеся за день ноги растаптываются к вечеру на полразмера, и в это время ты сможешь выбрать себе ботинки, которые действительно не будут тебе жать.
- **визита в поликлинику** — в часы, когда идут самые популярные телесериалы и те же пенсионеры затаив дыхание следят за злоключениями Сиси и компании.
- **получения нового загранпаспорта** — с сентября по март (исключая месяц, предшествующий новому году).
- **покупки нового выпуска журнала Men's Health** — 27-29 числа каждого месяца, когда журнал поступает в киоски. А потом журналов может на всех и не хватить. MH

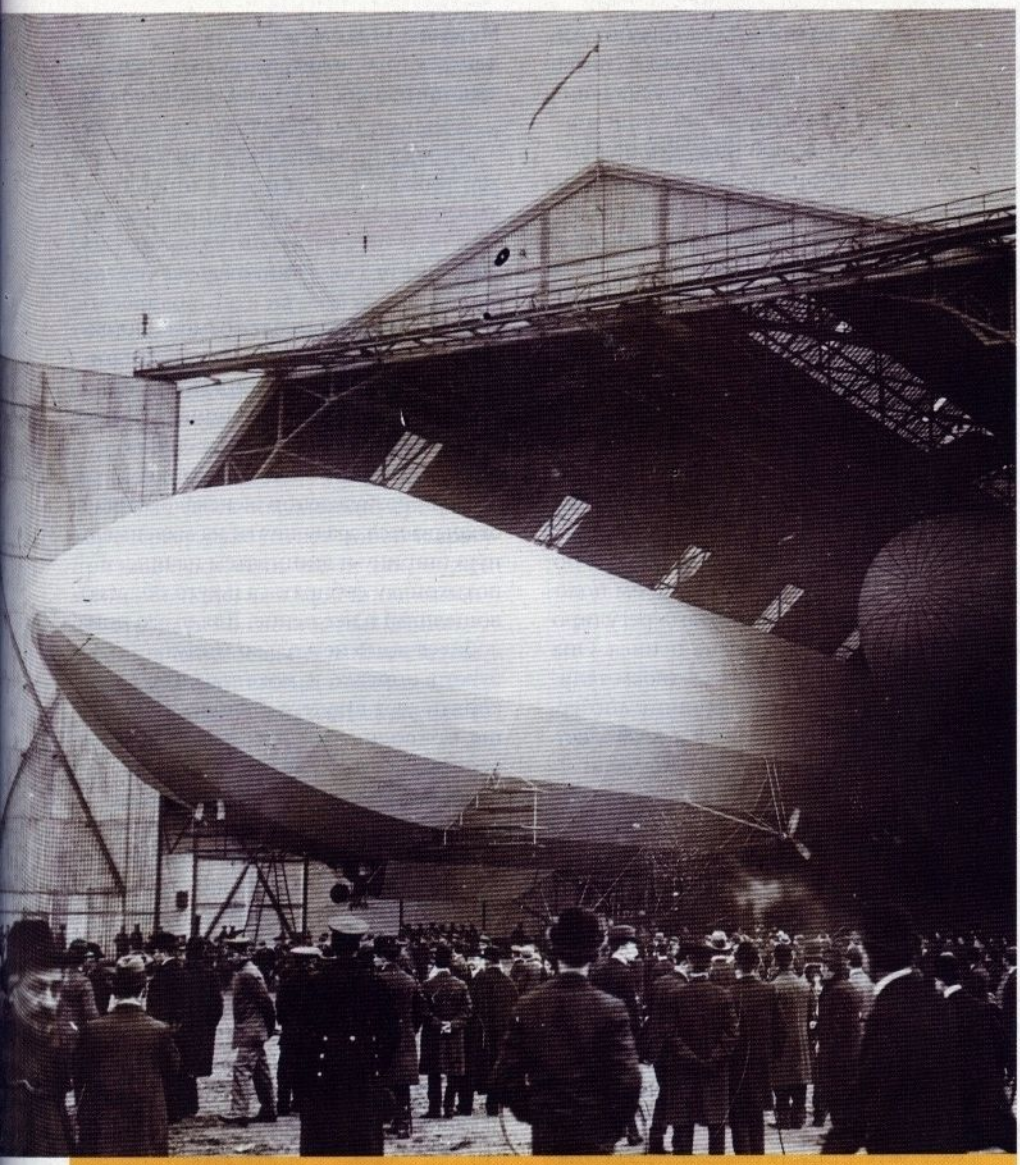


Фото: Hulton Getty

Твой легкий на подъем

Как научиться использовать свой пенис с максимальной эффективностью

Автор: Роман Пряткин

В принципе, ничего такого особенного в сексе нет. Тут просто требуется вставить штекер А в разъем Б, и можешь считать, что с сексом у тебя уже все получилось. Что касается хорошего секса, великолепного секса, выдающегося секса — с ним все обстоит куда как сложнее. И куда приятнее. Но тут уж придется постараться.

Как и в любом деле, здесь очень важно правильно выбрать инструмент и научиться мастерски им владеть.

С первой частью, увы, мы ничего поделать не можем — этот инструмент выдается нам без учета наших пожеланий, один раз, на всю жизнь, и никакие замены тут не предусмотрены. Зато мы можем научиться гениально пользоваться тем, что у нас есть. Потому что не размеры важны, а талант и опыт. Хотя размер и прочие параметры тоже вещь не последняя, в том плане что они определяют твои действия. Давай честно рассмотрим имеющийся предмет и попробуем определить, к какой весовой категории он относится. Длинный он или короткий? Толстый или тонкий?

Большинство мужчин недооценивают размер своего пениса — таково мнение статистиков. «Вообще-то мужчины обычно не склонны рассматривать себя критически, в отличие от женщин. Мужчины почти всегда довольны своими внешними и внутренними качествами и скорее переоценивают свои возможности, чем недооценивают их. Но когда речь заходит о размере пениса, тут картина прямо противоположная», — говорит доктор Питер Ли из Питтсбургского университета.

По результатам опросов, 26% всех мужчин оценивают свой пенис как «слишком маленький», в то время как в графе «больше среднего» галочки поставили лишь 5% опрошенных. «Самостоятельное сравнительное определение своих размеров провести довольно трудно», — сообщает доктор Ли.

Да уж, нелегко. Эта штуковина все время меняется в размерах, упрямо отворачивается от линейки, и вообще непонятно, где она начинается и от какой точки ее надо измерять.

Что касается сравнения с пенисами других мужчин, то тут все еще проблематичнее. Можно, конечно, всегда внимательно смотреть по сторонам в спортивной раздевалке и общественных туалетах, но, во-первых, тут ты рискуешь быть неправильно понятым, а во-вторых, что опаснее, — пасть духом и разувериться в собственных силах. Потому что если глядеть на пенис в профиль со стороны, он кажется больше. В то время как свой собственный ты обычно видишь сверху — с крайне невыгодной для его размеров позиции. Лучший способ определить-таки свое место в жизни — провести серию точных научных наблюдений при помощи методики врачей-урологов, а потом сравнить свои результаты со среднестатистическими, полученными по результатам тестирования мужчин в разных странах.

Измерь себя

Длина неэрегированного пениса

Измерения проводи стоя, сразу после того, как разделся, потому что под

влиянием холодного или теплого воздуха размер пениса может изменяться. Для измерения используй не линейку, а рулетку. Прижми нулевую отметку к самому основанию пениса и протяни рулетку до самой дальней точки головки.
Среднестатистическая длина 8,6 см.

Длина при эрекции Сразу после того, как пенис стал максимально твердым, измерь его длину от основания до вершины головки.
Среднестатистическая длина 12,6 см.

Толщина Сразу после наступления эрекции оберни ниткой основание пениса. Потом измерь получившуюся окружность на линейке.
Среднестатистическая толщина 12,8 см по окружности (4,1 см в диаметре).

Угол подъема при эрекции Встань спиной к стене и измерь свой угол подъема. При нулевой эрекции (совершенно недостижимой на практике, как ни старайся) пенис расположен строго параллельно стене и направлен вниз. При 90° он расположен под прямым углом и при 180° (опять-таки исключительно условных) направлен прямо в потолок.
Среднестатистический угол эрекции 105,7°.

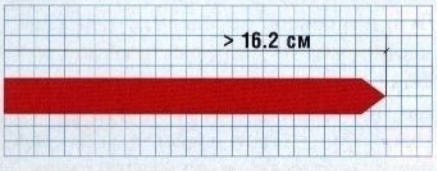
Используй то, что имеешь, по максимуму

Итак, теперь, когда ты взвешен и обмерен, стоит узнать, при каком образе действий ты добьешься наибольших успехов.

Длина при эрекции

16,2 см или больше

Даже если ты сам уверен, что твои раз-



меры дают тебе весомое преимущество перед другими парнями, у твоей партнерши может быть прямо противоположное мнение. «Ко мне обращается масса женщин, которые жалуются на затруднения в половой жизни, связанные с крупным размером пенисов их мужей и партнеров, — говорит известный сексотерапевт Берни Зильбергельд. — Иногда их рассказы здорово смахивают на сценарии для фильмов ужасов. А вот жалоб на маленькие пенисы практически не поступает».
Большой пенис нередко причиняет женщине боль, особенно при начале полового акта. Достаточное количество лубрикантов и естественных смазок избавит партнершу от боли, но женщина также может чувствовать дискомфорт, головокружение, дурноту — ощущения, схожие с теми, которые ты испытываешь, когда тебе наносят удар в пах. Если твои выдающиеся способности мешают половой жизни, лучший способ для тебя — это передать инициативу партнерше. Самая безопасная позиция — она верхом. При таком положении женщина может сама регулировать глубину погружения пениса. Она либо прижимает колени к твоем телу и захватывает лишь «вершину айсберга», либо раздвигает ноги и позволяет пенису проскользнуть глубже, если чувствует, что готова к этому.
Когда же ты сам находишься сверху, не увлекайся и не старайся докопаться до самой глубины вопроса.

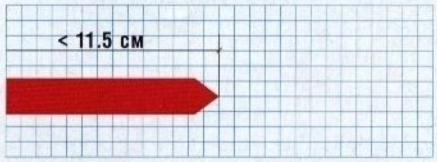
От 11,5 до 16,2 см

Большинство нервных окончаний женской вагины расположено в первой ее

трети, сразу за входом. Поэтому разумнее всего, если ты будешь концентрировать свое внимание на этом участке, а не добиваться упорно самого глубокого погружения. Старайся совершать более короткие фрикции, с частыми входами-выходами, активно стимулирующими как область входа во влагалище, так и головку твоего пениса.
Мужчины с пенисом среднего размера могут также активно задействовать самую чувствительную часть женского влагалища, входя в партнершу сверху, в то время как она лежит, вытянув ноги. В этом положении глубина погружения довольно ограниченна (поэтому эта поза подходит и для «переоснащенных» мужчин, а возбуждение нарастает за счет очень тесного контакта головки пениса с половыми губами и входом во влагалище).

Меньше 11,5 см

Как уже говорилось выше, женская чувствительность весьма непродолжи-

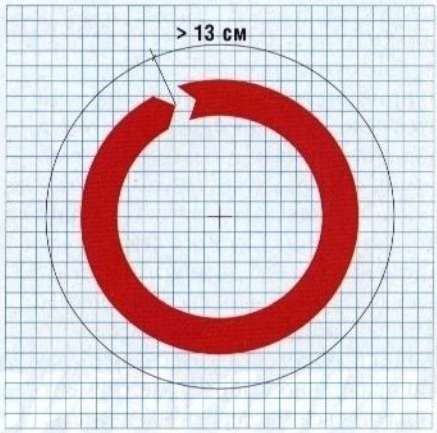


тельна и не превышает возможностей даже самого короткого пениса. Те три-четыре сантиметра, которые у дамы способны хоть что-то ощущать, ты, без сомнения, сумеешь покрыть полностью. Остальное — дело техники. Учти, что при возбуждении женская вагина открывается сразу почти на максимальную ширину и лишь затем начинает потихоньку собираться и туго облегать вошедший в нее пенис. Для этого понадобится всего несколько минут — и все будет в порядке. А пока ты можешь ускорить этот процесс. Лежа на партнерше, приподнимись вперед так, чтобы основание твоего пениса уткнулось снизу в ее клитор. Теперь совершай фрикции, в основном круговые, стараясь не слишком поднимать таз. Таким образом ты будешь активно стимулировать сразу все самые чувствительные части тела девушки — и область клитора, и вход во влагалище, и самую чувствительную его часть.
Если же тебя смущает внешний вид твоего пениса, можешь попробовать укоротить волосы на лобке — это визуально удлинит пенис сантиметра на три-четыре. Только не забудь, что браться за ножницы нужно исключительно на трезвую голову, а то мировая хирургия знает некоторые очень интересные случаи…

Толщина

Больше чем 13 см по окружности

«Мужчина с толстым пенисом и жен-

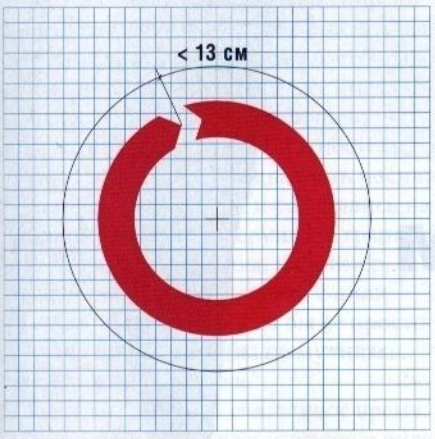


щина с узкой вагиной могут быть очень несчастной парой, — говорит доктор Марк Эллиот, директор Австралийского института сексуальной психологии. — Болевые ощущения партнерши в этом случае бывают настолько сильными, что ни о каком сексе не может быть и речи. И в любом случае секс при таких условиях должен состоять на 50% из предварительных ласк, направленных на максимальное расширение вагины. Это может быть как стимуляция клитора, так и использование разного рода вагинальных вибраторов и искусственных увлажнителей».

Во время секса обязательно проси партнершу руководить тобой и сразу признаваться, если что не так, — женщины больше, чем мужчины, склонны страдать во светлое имя любви, и ее молчаливое партизанское мужество может кончиться всякими неприятностями. Например, разрывом промежности.

13 см по окружности или меньше

У женщин обычно не возникает проблем при общении с мужчинами,

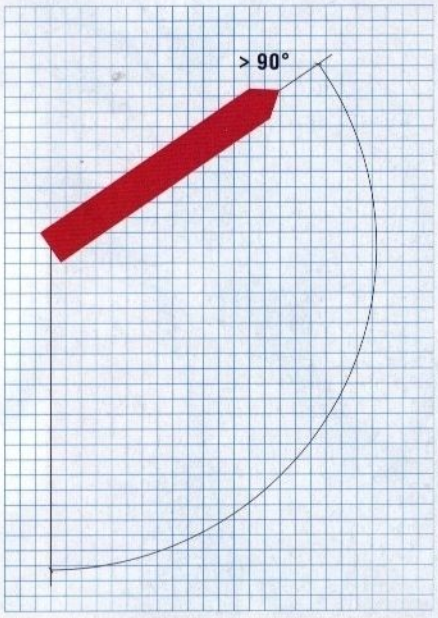


у которых тонкий пенис. Но вот сами мужчины нередко чувствуют себя в вагине «всеми покинутыми и одинокими». От эффекта «карандаша в стакане» можно избавиться, выбрав одну их тех поз, при которых колени партнерши тесно сжаты. Она лежит на спине, и ноги ее либо вытянуты и прижаты друг к другу, либо подняты вверх и с сомкнутыми же коленями прижаты к груди. В таком положении боковые стенки вагины теснее приникают друг к другу и она расширяется не из стороны в сторону, а сверху вниз, при этом твой пенис находится в достаточном контакте с ее телом. Также хороша в этом случае поза, при которой женщина лежит на животе, сомкнув ноги, а ты входишь в нее сзади.

Угол эрекции

90° или больше

Чем больше угол твоей эрекции, тем более осторожно ты должен обращать-



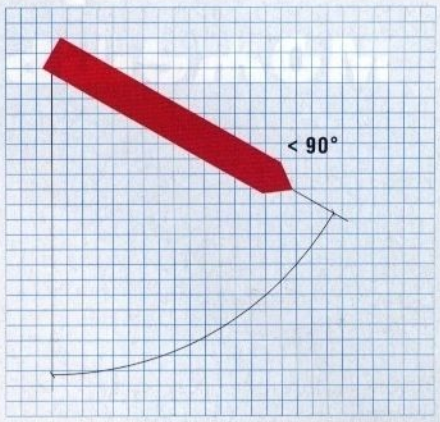
ся со своим пенисом во время акта. Излишне сложные акробатические трюки тут чреваты травмами как для тебя, так и для твоей партнерши. Особенно бдительным надо быть, когда женщина находится сверху в позе всадницы — большинство вывихов пениса происходит именно в этой позиции.

Если ты обладаешь крутой эрекцией, постарайся проверить, как расположена вагина твоей партнерши, — делается это в процессе предварительных ласк, пальцами. Если вагина уходит вниз, к спине, учти, что в любой позиции «лицом к лицу» твой пенис будет напирать на заднюю стенку ее мочевого пузыря и это будет заставлять твою даму испытывать одно очень сильное желание. Совсем не такое, какое сейчас требуется. Поэтому старайся приподнимать девушку на себя: чем выше будет поднято ее тело, тем больше комфорта будете испытывать вы оба. Большинство поз сзади у вас также получатся на отлично.

Если твой угол эрекции больше 120° (а таким обладают примерно 25% мужчин), твой пенис идеально приспособлен для стимуляции точки G. Используй классическую позу, но двигайся, не поднимая таза, не вверх-вниз, а вперед-назад.

Меньше 90°

Если угол твоей эрекции невелик, знай — ты способен на то, что дру-



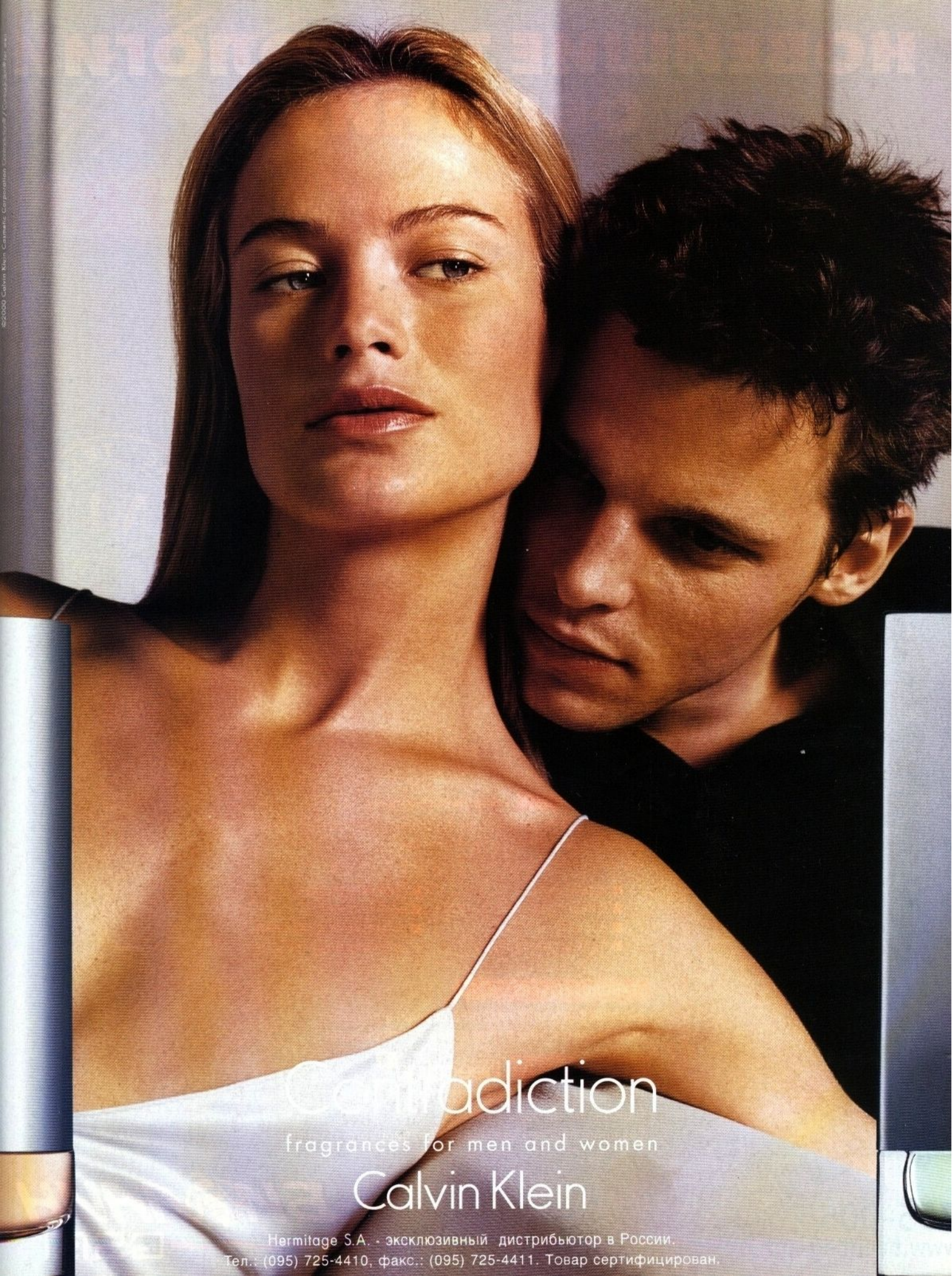
гим практически недоступно. Ты можешь смело выполнять самые изощренные трюки, не боясь, что в самый ответственный момент что-то где-то затрещит и хрустнет. Например, только на тебя рассчитана та поза, при которой оба партнера сперва находятся лицом к друг другу, стоя на коленях, а потом опускаются на спины в разные стороны, продолжая при этом половой акт.

Если у тебя слабая эрекция, ищи те позиции, при которых она держится дольше и лучше всего. Очень удачна в этом смысле классическая поза. При ней кровь свободно приливает к пенису и подолгу задерживается в нем.

Полегче на поворотах

Если твой пенис при эрекции резко повернут влево или вправо, то тебе

необходимо пользоваться им очень аккуратно. Такой пенис может доставить сильную боль партнерше, особенно при его введении. Если твои часы указывают на десять часов утра или два пополудни, знай, что прежде всего стоит взяться за ложку. «Ложка» — именно так называется поза, при которой мужчина и женщина лежат, прижавшись друг к другу, на боку с полусогнутыми коленями и он входит в нее сзади. Эта поза поможет начать половой акт с максимальной безопасностью и безболезненностью. MH


©2000 Calvin Klein Cosmetic Corporation
addiction
fragrances for men and women
Calvin Klein
Hermitage S.A. - эксклюзивный дистрибьютор в России.
Тел.: (095) 725-4410, факс.: (095) 725-4411. Товар сертифицирован.

САМОЕ ВРЕМЯ ЖИТЬ

Потому что, если бы ты родился лет этак на 500 или даже 200 пораньше, ты мог бы вполне реально помереть от ангины, ни за что ни про что остаться без руки или ноги, потерять зубы в самом расцвете лет и вообще закончить свое существование в районе сорока на фоне чумной эпидемии.

Автор: Василий Шомов

Недавно моя теща, неудачно упав со скутера, сломала щиколотку. Так как скутер ей был подарен мной, я чувствовал себя отчасти в ответе за происходящее. Но напрасно волновался: хирурги в больнице аккуратно собрали щиколотку, и сейчас теща опять лихачит по дачным проселкам. А что было бы, если бы она упала с велосипеда году этак в 1950? Ничего хорошего — осталась бы прикованной к постели, и мы с женой еще лет двадцать носили бы ей воду стаканами и разорялись на сиделок. Но это еще ерунда. Страшно подумать, что было бы, например, если бы теща неудачно упала с дилижанса в 1850 году? Тогда бы ее просто пристрелили — чтобы не мучилась. Из порохового ружья.

Сейчас мы живем в счастливое время. Можно прибыть в реанимацию в виде некоторого количества деталей, неопрятно уложенных в два мешка, и тем не менее надеяться, что тебя вернут к нормальной жизни. А пару тысяч лет назад тебя за ушиб на пятке вполне могли милосердно прирезать тростниковым ножиком.

Чтобы ты до конца понял, как тебе нешуточно повезло, Men's Health решил устроить экскурсию в душераздирающее прошлое медицины, когда доктора с больными не церемонились. А также — для поднятия настроения — в светлое, безболезненное и не столь уж отдаленное будущее, когда врачи смогут лечить буквально все, что только может с тобой случиться.

Близорукость

Как лечат сегодня

С помощью очков, контактных линз или лазера.

Как лечили раньше

Болезненно. Древние греки, которые уже догадывались, что такое миопия, считали ее неизлечимой. Так было до конца XIII века, пока какой-то безвестный дотошный естествоиспытатель не додумался вставить куски стекла в оправу и нацепить эту конструкцию на нос. Кроме очков существовали и контактные линзы, которые делались стеклодувами из обычного стекла. Жесткие, грубые и хрупкие, они настолько раздражали глаза, что их ношение было просто пыткой. Один из пионеров контактной коррекции, немец Август Мюллер, для уменьшения боли использовал кокаин — но даже при такой «поддержке» больной не мог носить их больше получаса.

Как будут лечить

Вживляя контактную линзу — тонкое кольцо из особого инертного материала — между роговицей и хрусталиком. Особенно это будет эффективно в тех случаях, когда невозможно скорректировать близорукость при помощи лазерной хирургии. Методика имплантации контактных линз существует, но не распространена. Придется походить в очках еще пару лет.

Злокачественные опухоли

Как лечат сегодня

Вырезая, иссекая, удаляя и выкидывая к чертовой бабушке.

Как лечили в прошлом

Древние знахари полагали, что опухоль — не мутировавшие и начавшие бесконтрольно расти клетки организма, а дьявольский промысел, демон, которого нужно изгнать из тела. Экзорцизм сопровождался повсеместно распространенной излюбленной манипуляцией древних докторов — трепанацией черепа. С помощью специальных жутковатых бронзовых ножиков, буравов и стамесок они с лечебной целью, не долго думая, прорубали в черепе 5-сантиметровую дыру. При этом, если демон не покидал человека, как правило, это делала жизнь.

Как будут лечить

Эффективно. Дело в том, что главная проблема лечения опухолей — в вечно запаздывающей диагностике, когда самые умелые хирурги оказываются бессильны. Именно поэтому ученые приступили к перспективным разработкам специального лазера, способного определять и уничтожать раковые клетки за несколько секунд. Такой «умный скальпель» будет обнаруживать злокачественные образования в несколько раз быстрее ныне существующих диагностических систем. На тебя просто направят лазер — и никаких раковых клеток больше нет. Появления первых лазерных скальпелей в клиниках ждут уже через 2-3 года.

Головная боль

Как лечат сегодня

Безрецептурными анальгетиками, продающимися в любой аптеке.

Как лечили в прошлом

Хорошо если это были только припарки из уксуса или из порошка измельченной мумии, а ведь могло дойти и до жертвоприношений, с одной целью — выгнать дурную болезнь. А в конце прошлого века в дело пошло электричество, и от головной боли к черепу прикладывали электроды и пускали электроток, одновременно используя и другие методы — кровопускание, нашатырь, мышьяк, хлороформ...

Как будут лечить

Взяв из опыта прошлых столетий самое лучшее. Исследователи Техасского университета активно экспериментируют с электропунктурой — сплавом древнекитайской акупунктуры и hi-tech, — быстро и эффективно устраняющей головную боль. В экспериментах у тех, кто получал новое лечение путем воздействия на рефлексогенные точки на шее, эффект был лучше, чем от массажа, обычного иглоукалывания и даже таблеток.

Черепно-мозговая травма (ты был без шлема и полетел с мотоцикла)

Как лечат сегодня

Реаниматологи борются с отеком головного мозга, контролируют давление и ставят капельницы. Невропатологи дают лекарства, улучшающие обмен веществ в головном мозге, и назначают противосудорожные препараты. Психиатры, как всегда, интересуются, в своем ли ты уме: гонять на скорости 160 км/ч по мокрой трассе?

Как лечили в прошлом

Незатейливо, с помощью подручных средств: «...приложить пиявиц к затылку и пояснице, по крайней мере двадцать, чтобы вытянули довольно крови. Вытереть его всего хлебным вином пополам с уксусом с прибавкой поваренной соли и повторять сие всякий день. Давать по ложке льняного или макового масла четыре раза в день, после того запивать по большому стакану крепкого чая из зверобойных цветов...» Это рецепт «если кто упадет с высока головою на что-нибудь твердое» — из лечебника 1862 года.

Как будут лечить

С помощью таблетки. Согласно публикациям журнала «Нейрохирургия», разрабатываемый новый препарат будет способен свести к минимуму последствия черепно-мозговой травмы, если его принять в первые три

Фото: East News, Bridgeman Art Library/Superstock, Conor Caffrey, Granger Collection, Burns Collection, Алексей Трясков; Иллюстрации: Michael Cuno

Астма

Как лечат сегодня

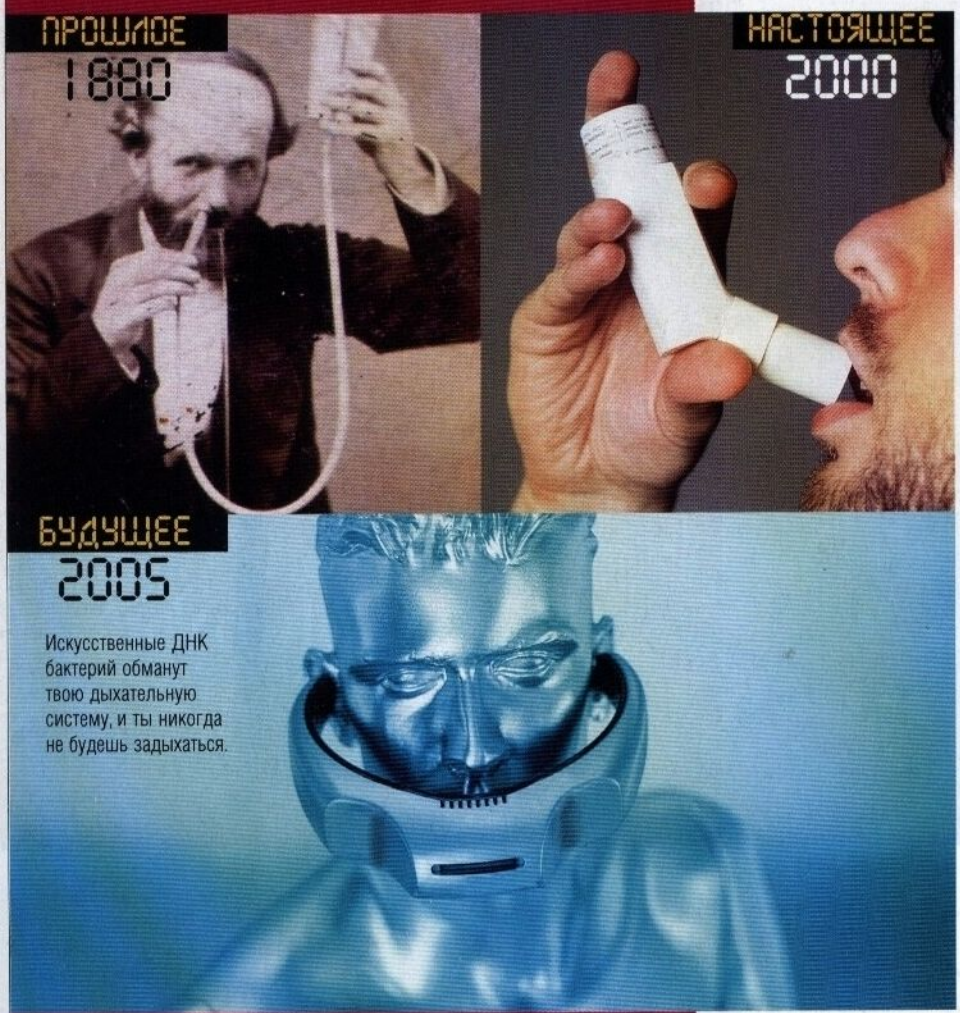
С помощью ингаляторов, которые распыляют лекарственное вещество в дыхательные пути.

Как лечили в прошлом

Приклеиванием на лоб медных пятаков, натиранием груди томатной пастой, закапыванием в глаза утром и вечером сока травы будры, прикладыванием к икрам тряпочки, смоченной в кипятке, и чаем из растертых мокриц и травы иссопа.

Как будут лечить

Используя тот же самый ингалятор, которым пользуются сегодня, с той лишь разницей, что заряжен он будет особым веществом, содержащим искусственные ДНК бактерий. Суть в том, что наша иммунная система способна распознавать ДНК чужеродных для организма агентов. Незваные гости запускают 2 ответные реакции — первую: «Давай-ка быстро вышибем этих бактерий...» и следующую за ней вторую: «О нет, давай будем дышать помедленнее, пока интервенты не будут изгнаны». Исследователи университета шт. Айова полагают, что использование в ингаляторах синтетических ДНК сможет остановить процесс развития астматического приступа, не доводя его до 2-го этапа, то есть удушья. Работы по созданию подобных ингаляторов идут полным ходом.



часа после травмы. Это антиоксидант LY 341112, абсорбирующий свободные радикалы, которые повреждают головной мозг после того, как ты сильно стукнулся головой. Исследования нового лекарства на людях пока не проводились, но это уже на за горами.

Проблемы с потенцией

Как лечат сегодня

Виагрой.

Как лечили в прошлом

По-разному. Надо сказать, что эта проблема всегда крайне интересовала человечество. Рецепты предлагались разнообразнейшие. Например: ложиться спать только в компании двух девственниц, съедать периодически сердце убитого врага, вступать в половую связь с собственноручно отловленной самкой крокодила...

В последнем случае, надо думать, проблемы с потенцией вылечивались очень эффективно... да и любые другие, наверное, тоже.

Кроме того, древние врачи очень хорошо разбирались в афродизиаках — средствах, повышающих половую активность. В Южной Америке это были порошки из растений когоба, курупа и напитки из кактусов и растения гуакакача. Индусы налегали на напитки «сома» и «хаома», а для улучшения эрекции прикрепляли к пенису специальные приспособления из золота, меди, слоновой кости и дерева. В Европе были в почете грибы трюфели, способствующие «воспламенению потухшего огня», а у ительменов — мухоморы.

Как хорошие возбудительные средства для «ленивых» половых органов в древних рецептурных справочниках упоминаются: дикая горчица, чабрец, мята, хрен, анис, сельдерей, кориандр, спаржа, мускатный орех, перец, гвоздика, шафран, имбирь, розмарин, цветочная пыльца, мед, оливковое масло, орехи, лук, чеснок, финики. Современная медицина также иногда использует экстракты из этих растений в своих препаратах.

Как будут лечить

На сегодняшний день самые суперпрепараты, в том числе и голубые таблетки, не в состоянии помочь четырем из десяти испытывающих проблемы с потенцией, потому что эти лекарства только усиливают действие окиси азота (NO), образующейся в кавернозных телах пениса при эрекции. А если окиси азота вырабатывается недостаточно, они бессильны — таково мнение специалистов Пенсильванского университета. Создающиеся препараты, содержащие вещество, называемое АВН, будут способны справиться и с этой проблемой. АВН лекарство поступит в продажу через 5-7 лет.

Травмы и переломы

Как лечат сегодня

Делают рентгеновский снимок, совмещают костные отломки и фиксируют их гипсовой повязкой или с помощью спиц и специального аппарата.

Как лечили в прошлом

С помощью ножовки. Вплоть до середины прошлого века сломанную конечность просто ампутировали. При этом сосуды не перевязывались, а для остановки кровотечения культю опускали в горячую смолу. Поскольку обезболивания еще не было, некоторые древние хирурги накидывали больному на шею петлю и затягивали ее, пока пациент не терял сознания, а затем начинали операцию. Когда пациент приходил в себя, петлю вновь затягивали и т. д. С появлением огнестрельных ран лучшим средством для их лечения считалось кипящее масло, которое цирюльники старались как можно глубже влить в рану. Антураж средневековой операционной был весьма прост: стол из неструганных досок, масляная лампа. В углу миска с водой, в которой после работы «хирург» моет руки. На гвоздях, вбитых в стену, висят инструменты. Кстати, после ампутации от сепсиса погибал каждый второй. Дезинфицировать руки и стерилизовать инструменты начали только в конце XIX века.

Как будут лечить

Вызывая у тебя простуду. Честно. Исследователи Университета шт. Майами убеждены, что через 5-7 лет будет возможно уничтожать нежизнеспособные разрушенные ткани в области перелома с помощью несмертельного вируса и восстанавливать их с помощью генов, активирующих рост тканей. Доктора будут прописывать инъекцию вируса в руку и наблюдать, как сломанная конечность начинает выздоравливать.

Рука больше не сломается, потому что ее вылечили генами роста.

Алкоголизм

Как лечат сегодня

Купируют, блокируют, кодируют, торпедируют, подшивают, биокорректируют, очищают карму, снимают порчу.

Как лечили в прошлом

В дело шли и грибы, и травы, и заговоры, и вовсе диковинные рецепты: «Живую щуку сажают в туес или бурак с вином и настаивают 12 дней. Щука дает много слизи, и настой протухает. Им поят пьяницу, приговаривая: «Как щука не терпит вина, так же бы не терпел его раб Божий (имя)». Так лечили от алкоголизма в XIV веке в Пермской губернии. В середине нашего века проводили терапию апоморфином с целью сформировать условный рефлекс в виде рвоты на запах и вкус алкоголя. Но рефлекс вырабатывался не всегда, не у всех, требовал 25-дневного курса, да и противопоказаний было много.

Как будут лечить

Глядя на твои гены. Исследователи Университета г. Индианаполис (шт. Индиана) сообщают, что вскоре будут в состоянии обнаружить генетическую предрасположенность к алкоголизму: по содержанию гормона бета-эндорфина. Эта информация поможет докторам будущего начать лечить алкоголика задолго до того, как он начнет терять человеческий облик и пропивать все, включая свою собственную печень.

Кариес

Как лечат сегодня

Используя хорошие обезболивающие, высокооборотные турбины и сверхпрочные светоотверждаемые пломбы.

Как лечили в прошлом

Еще двести лет назад понятия «зубной врач» не существовало в принципе. Стоматологическую помощь оказывали цирюльники, банщики и разного рода ремесленники, функция которых сводилась к вырыванию больного зуба без каких бы то ни было специальных инструментов и обезболивания. В России эти кустарные специалисты выразительно именовались «зубоволоками», а «протезированием» занимались кузнецы и резчики по кости.

Как будут лечить

Полосканиями для рта. Ученые Университета шт. Флорида работают над созданием генетически модифицированных бактерий. Эти бактерии уничтожат в полости рта молочную кислоту, вызывающую кариес. Одно полоскание — и твои зубы защищены на всю жизнь. MH

Шпионские СТРАСТИ

Автор: Саймон Геллер

Мистер Д. работает на частное сыскное агентство в Лондоне. Только что он приступил к новому расследованию по подозрению в супружеской неверности. Накануне его клиент случайно оказался дома в неурочное время. Раздался телефонный звонок, клиент поднял трубку и услышал, как незнакомый мужской голос спросил: «Хелен?» — «Нет, это...

Чарльз, — сказал клиент, — а кто ее спрашивает?» В ответ он услышал смущенное бормотание насчет неправильно набранного номера и гудки отбоя. Казалось бы, что особенного? Телефонные линии нередко барахлят. Да только звонок все не шел из головы у клиента. Он припомнил, что на днях уже слышал тяжелое молчание в телефонной трубке. Неожиданно стали казаться подозрительными частые незапланированные отлучки жены из дому: то она стала посещать новый солярий на другом конце города, то внезапно объявилась престарелая тетушка, требующая заботы и визитов вежливости. Кроме того, подозреваемая накупила кучу обновок, перекрасила волосы и сменила привычный макияж. Короче говоря, муж позвонил своему адвокату, и тот обратился в агентство. К мистеру Д.

Первоочередная задача — выяснить, откуда были сделаны «нехорошие» звонки. Для мистера Д. это проще пареной репы. Вскоре по своим каналам он установил, что звонки были сделаны из солидного арт-клуба.

«Расходы не имеют значения» — обязательное условие работы мистера Д. Клиенты обычно принимают его без возражений. Конфиденциальность и скорость для них гораздо важнее.

«Я могу нанять вертолет, если потребуется, — говорит мистер Д. с явным удовольствием. — А надо будет — и восемь вертолетов».

Что ж, для начала дела идут неплохо. Время — пять минут шестого, и, хотя детектив уже знает имя звонившего, он будет называть его Объект, потому что отныне — это цель, объект слежения. Еще два часа назад мистер Д. не знал о существовании этого человека, а теперь мы паркуемся в переулке напротив его дома.

В засаде

По дороге мистер Д. получает из офиса исчерпывающую информацию об Объекте: когда его дети отправляются в школу, какая у него машина, сколько денег находится на его текущем счету, для чего-то разведана даже девичья фамилия жены его коллеги. Неясно только одно, есть ли между Объектом и женой клиента любовная связь. Это и предстоит выяснить за отведенное время. К восьми утра следующего дня на стол в агентстве должен лечь недвусмысленный отчет. Необходимы также и вещественные доказательства — фотографии подозреваемых.

«Вы должны понять, жизнь моего клиента со вчерашнего дня треснула по швам, — говорит мистер Д. — А это человек, привыкший во всем добиваться результата». Неужели его нисколько не заботит, как распорядится клиент полученной информацией? «Ко мне обращаются как мужчины, так и женщины, и надо сказать, что мужчины реагируют на измену гораздо агрессивнее. С ними надо держать ухо востро, чтобы не получилось, что ты разузнал ему имя и адресок донжуана, а он нагрянул к нему в гости и укокошил».

Но в данном случае можно не волноваться. «Мой клиент достаточно богат, и если бы он и в самом деле пожелал убрать парня, то ему логичнее было бы нанять для этого соответствующих молчаливых ребят. А он обратился через своего стряпчего в одну из самых солидных лондонских фирм».

На протяжении этого разговора мы поджидаем Объект в надежде его сфотографировать. Сидим мы, вжавшись в сиденья и по возможности не шевелясь. Два здоровых парня среди бела дня пытаются сделать вид, что стоящая у обочины машина на самом деле пуста.

Искусство выжидать — один из важных сыщицких навыков наряду с умением добывать информацию по крупицам, не гнушаясь никакими источниками, будь то болтливый продавец в соседней лавке или помойное ведро. «Вы даже себе не представляете, что можно подчас найти в мусорном ящике!» — говорит детектив, не сводя глаз с дома,

Ⓐ Гостиная клиента

где живет Объект. К восьми часам вечера Объект еще не появился. Тем не менее каждый мужчина, входящий в подъезд, был сфотографирован. Всякий раз при этом сыщику приходилось выскакивать из машины, чтобы проследить, не повернет ли подозрительный тип в квартиру направо, где живет наш Объект. Сделать это, не привлекая внимания консьержки, — задача не из легких.

После каждой такой ложной тревоги мистер Д. возвращается в машину, сокрушенно качая головой. «Чует мое сердце, здесь и вправду любовная история, — говорит он. — Это, кстати, редкость — чаще всего подозрения ревнивцев не оправдываются».

Б Спальня клиента

Цель достигнута!

Наконец из такси на другой стороне улицы выходит человек, по описанию похожий на Объект. Еще секунда — и он нырнет в подъезд, так и не попавшись на мушку нашего фотоаппарата. Но удача нам улыбается: Объект на мгновение задерживается, чтобы поздороваться с дамой, выгуливающей собачку. Этого достаточно, чтобы мистер Д. успел проворно щелкнуть камерой. Теперь судьба 32-летнего брака лежит в кармане у детектива, запечатленная на непроявленной пленке.

Пока мы следуем по направлению к круглосуточной фотолаборатории, мистер Д. рассказывает мне историю самого молниеносного брака, который распался при его участии: «Эти ребята всего два месяца как поженились. Бразильская пара, живущая в Лондоне. Восемь недель спустя после свадьбы он пришел в наше агентство с просьбой уличить жену в неверности. Она работала стюардессой и вдруг ни с того ни с сего стала регулярно брать сверхурочную работу. Причем это всегда были рейсы в Италию, в Турин. «Просто у нас подобралась хорошая компания девчонок, и мы все вместе ходим там по магазинам», — объясняла она. «Все ясно», — подумал новоиспеченный супруг, но виду не подал». Словом, мистер Д. отправился в Турин. За несколько часов до прилета самолета они с коллегами уже дежурили у ворот аэропорта.

«Мы располагали полароидным снимком жены в форме стюардессы, и разобрать что-либо в мутных разводах было чертовски трудно. Когда борт покинула первая стюардесса, мы решили, что это и есть супруга нашего клиента. Или нет? Кажется, вторая тоже на нее похожа... Короче, из 22 встреченных нами стюардесс под описание попадали 15. Мы проследовали за ними до отеля, и пришлось разыграть целый спектакль с якобы пропавшими чемоданами, чтобы идентифицировать нашу подозреваемую по биркам на багаже. Узнав, в какой комнате она поселилась, мы подкупили портье, и он переселил постояльцев из номера напротив в другое место. При помощи миниатюрной камеры мы могли проследить за всем, что делается в коридоре. В восемь вечера дамочка при полном параде покинула свой номер и отправилась в шикарный ресторан в центре города. А в два часа ночи в подземном гараже ресторана она садилась в желтый «Ламборгини» с шикарным мэном за рулем. Любовники, как правило, бывают или моложе, или богаче, или красивее мужей. Этот парень был круче по всем трем статьям».

Конец связи

К 7.30 на следующее утро клиент получил фотографию Объекта. Едва бросив беглый взгляд на снимок, он сказал: «Господи, да я его знаю!» — и схватился за голову. Это был полный шок. Этот человек оказался архитектором, который помогал жене клиента оформлять загородный дом. Уже позже стало известно, что они тайно встречались уже в течение месяца. Таинственный «арт-клуб», откуда шли звонки, был просто офисом архитектора. «Я же го-

Пять основных ошибок, которые допускают мужья

(из опыта мистера Д.)

1. **Не признают свершившегося факта — своей женитьбы. Нравится тебе это или нет, но отныне ты не можешь вести себя так, словно в твоей жизни ничего не изменилось. Женщины любят явные проявления внимания и привязанности. Поэтому сократи число дружеских попоек.**
2. **Толстеют. Как ни печально, но вокруг ошивается множество сексуально озабоченных типов без лишнего веса.**
3. **Становятся предсказуемыми. Сегодня вторник, день, когда я ношу коричневый костюм. Звучит не слишком возбуждающе.**
4. **Принимают ее как должное. Недооценивают, привыкают, что она никуда не денется — и ждут, что она будет смотреть сквозь пальцы на его измены.**
5. **Слишком много работают. Я навидался достаточно трудоголиков, которые вкалывают по 24 часа в сутки, искренне полагая, что делают это во благо своей семьи. Однако твои постоянные отлучки и сверхурочные только дают ей оправдание (и повод) для измены.**

Пять признаков того, что она изменяет

(из опыта мистера Д.)

1. **Внезапно начинает избегать секса. Ее аппетиты, похоже, удовлетворяет кто-то другой.**
2. **Резкая смена сексуального поведения и предпочтений в постели. Если она вдруг начала вести себя абсолютно непривычным образом, то и дело применяет новую эротическую технику, пусть даже очень возбуждающую, задумайся, где она черпает идеи?**
3. **Новые хобби. Вязальный кружок? И что они там вяжут?**
4. **Внезапные авралы и дополнительные часы на работе. Может, и вправду у них там сверхплановая работа, но тогда где дополнительный заработок? Любовная связь требует расходов — рестораны, транспорт, номера в отеле, так что, если у нее стало меньше денег, а не больше, врет она все.**
5. **Венерические заболевания. Рассказы о грязных сиденьях в общественных туалетах мало кого убедят. Звони адвокату или частному детективу. И врачу, разумеется.**

ворил, что они любовники», — усмехается мистер Д. И вот как он об этом догадался.

Стадия первая
Конец медового месяца

«Один из первых вопросов, которые я задаю своим клиентам, касается секса. Это очень важный индикатор. Безупречный секс между мужем и женой чаще всего указывает на отсутствие измены. Сексуальный голод не возникает сам по себе — и тот, кто ищет приключений на стороне, скорее всего недоволен тем, что происходит в его супружеской постели. Если дома вас ждет изысканный ужин при свечах, вы вряд ли собьетесь с пути истины. Поэтому, когда Чарльз сказал мне, что они с женой не спят уже два года, я не особо сомневался, что тут имеет место интрига.

Я хорошо помню семейную пару, которая тоже не занималась сексом в течение двух лет. Мне пришлось провести ночь с диктофоном в руках под дверью номера, где жена развлекалась с более темпераментным типом, чем ее муж. Эту пленку мы так и не дали прослушать рогоносцу — у меня были подозрения, что эти звуки разбудили бы в нем зверя. Я и так уже опасался за жизнь его жены. Пришлось сказать ему, что мы каждые полгода собираемся справляться о ее здоровье. В мае она была еще жива».

Как спасти брак
Чего вы ждете друг от друга

Чтобы восстановить связи, которые начали рушиться, полезно оглянуться назад и вспомнить, как все начиналось. Именно это советуют специалисты в области семейных отношений. Во время медового месяца вы могли не вылезать из постели часами, а чувства достигали бешеного накала. Казалось, что так будет вечно. Именно страсть начального периода порождает завышенные ожидания и впоследствии приводит к разочарованию.

Еще недавно ты не мог нарадоваться — есть женщина, готовая заниматься сексом так же часто, как ты. И вот теперь, когда, войдя за ней в ванную комнату, ты нежно обнимаешь ее за плечи, она не смотрит в глаза и угрюмо отковыривает ногтем с раковины присохшие капли пены для бритья. И ты не понимаешь, что сделал не так.

Проблема в том, что ты нарушил ее правила, сам того не зная. И она тебе не говорит, в чем ты провинился, потому что, «когда человек любит, он сам должен понимать, а если ты таких вещей не понимаешь, то я тем более ничего не скажу». Ты должен выяснить, чего же она от тебя ожидает и выполнимо ли это. Задача непростая. Помогают терпение и чувство юмора. Если ты спрашиваешь: «Что случилось?» и в ответ слышишь мрачное: «Ничего», то скажи ей — нежно и с улыбкой! — что как ни стараешься, никак не можешь прочесть ее мысли. Если она улыбнется — дело в шляпе, можешь задавать вопросы. А главное — слушать ответы.

Стадия вторая
Адаптация

«Я сплошь и рядом встречаю это явление, — говорит мистер Д. — Медовый месяц миновал, и люди начинают видеть вещи в реальном свете. Приходит время оценить, чего стоит твоя дражайшая половина при трезвом взгляде, свободном от гормонального умопомрачения. Картина зачастую оказывается неутешительной. И вот у меня уже одним клиентом больше».

Как спасти брак
Найти золотую середину

Если в начале семейной жизни ты то и дело приносил ей цветы, подавал кофе в постель или ходил с ней в кино каждую неделю, то эти знаки внимания, возможно, стали для нее символическим проявлением твоей любви. И если теперь ты делаешь перечисленное реже и реже да плюс еще все чаще предпочитаешь проводить вечера с друзьями, а не у семейного очага, то она может почувствовать себя заброшенной. Именно вопрос совместного досуга — наиболее частый камень преткновения у молодых пар. Чаще всего мужчины допускают «проколы» именно в этом вопросе. Это не значит, что нужно бросить все дела

(В) Жена клиента

и перестать встречаться с друзьями. Пока ситуация не вышла из-под контроля, можно спокойно и дружелюбно прийти к соглашению. Разумеется, вы должны проводить какое-то время вместе, на то вы и семья, но в то же время каждый должен располагать собственным временем. Если не забывать Валентинов день, Восьмое марта, годовщину первого поцелуя и прочие значимые даты, то она это оценит. А уж букет цветов без всякого повода хотя бы раз в несколько недель вообще действует безотказно.

Стадия третья
Придирки

«У меня была одна клиентка, — рассказывает мистер Д., — которая все время жаловалась на своего мужа. Она была убеждена, что муж ей изменяет и затеяла бракоразводный процесс. Они по-прежнему жили вместе. Она подмечала за ним каждую мелочь, и все ее жутко раздражало. Его манера одеваться, его толстая задница, его запах изо рта и беспомощность в постели. И вот, когда я его увидел... Я не поверил своим глазам. Он был похож на манекенщика. Красавец, безупречная фигура, прекрасный костюм. И вовсе ничем у него изо рта не пахло — я проездил с ним целую неделю в одном лифте, выслеживая его по пути на работу. Единственное — он выглядел немного измученным и невыспавшимся. Но это, я думаю, потому, что его супруга имела привычку каждое утро выливать на него стакан ледяной воды. Забавная парочка. Не удивлюсь, если они до сих пор вместе».

Как спасти брак
Учиться правильно реагировать

Если период адаптации прошел вкривь и вкось, то придирки не замедлят себя ждать. И это может мало-помалу начать разъедать вашу любовь. Все реже конфликт будет заканчиваться бурным примирением в постели, все напряженнее будет атмосфера в вашем доме. Как только начинаются придирки, большинство мужчин пасуют. Они или начинают вступать в базарную перебранку, или просто молчат, рассчитывая, что «баба перебесится». Надо помнить, что ей может быть и в самом деле больно, обидно или не по себе.

© Объект в отеле "Эксельсиор"

Вместо того чтобы говорить: «Ну что ты ко мне цепляешься? Что тебя так бесит-то?», попробуй сказать: «Как я вижу, тебе это по-настоящему больно...» И тогда есть шанс превратить склоку в позитивный диалог.

Стадия четвертая
Душевное потрясение

«Крушение брака — всегда болезненный процесс, — говорит мистер Д., —

Пять вещей, которые она получает с любовником и не получает дома

(из опыта мистера Д.)

1. **Возбуждение. Это главное. Интрига, тайная жизнь. При достаточной изобретательности можно сделать жизнь в браке вполне интригующей.**
2. **Постоянное внимание. Он старается больше, чем ты.**
3. **Обычно он более красивый, или более богатый, или более молодой мужчина, чем ты.**
4. **Чувство опасности. Его трудно испытать в добропорядочном браке, хотя некоторые умеют устраивать друг другу сюрпризы.**
5. **Поглощенность друг другом. Нередко, следя за подобной парочкой, я поражался тому, как нетерпеливы они в желании остаться наедине и послать весь мир к чертям.**

Пять признаков того, что брак на грани распада

(из опыта мистера Д.)

1. **Насилие — плохой знак. Есть браки, которые после этого устояли, но это всегда черное пятно, которое невозможно смыть. Порой насилие испытывают на себе мужчины — большие, сильные парни. Они просто не умеют защитить себя. Но чаще насилие терпят женщины. Она может простить это, но никогда не забудет пережитого унижения.**
2. **Обман по мелким и крупным поводам. Воровство. Утрата доверия — это крах для семьи.**
3. **Действия, унижающие достоинство детей или угрожающие их безопасности. Опять же чаще это исходит со стороны мужчин, но иногда и от женщин.**
4. **Если тот, с кем она встречается, явно из другой лиги. Раз уж она так явно стремится изменить свою жизнь, то ты ее не остановишь.**
5. **Список можно продолжить: азартные игры, наркотики, тотализатор, алкоголизм, тараканьи бега, схватки боевых рыбок и все в таком духе. Если эта зараза проникает в семейную жизнь, все остальное отмирает за ненадобностью.**

и все реагируют на него по-разному. Некоторые держатся с поразительным достоинством и самообладанием. Таких особенно жалко. А другие... Один клиент рыдал у меня на груди, измочалил мне весь галстук, кричал сам не свой. Потом вдруг в припадке умопомешательства решил, что я сам сплю с его женой, раз так много о ней знаю. «Я — частный детектив, — говорю я не слишком любезным тоном, — вы сами попросили меня узнать все это о вашей жене». В конце концов они расстались. Ее пришлось охранять в судебном порядке. Его даже подержали за решеткой какое-то время. Сейчас он в норме — работает в Сити».

Как спасти брак

Держи ситуацию под контролем

Когда ссора начинает набирать обороты, все труднее удерживаться в дипломатических рамках. На этой стадии люди нередко втягиваются в порочный круг — каждый пытается сделать другому все больнее и больнее. И вот уже оба произносят страшные слова, которые нельзя ни вернуть, ни забыть.

Для многих спор превращается в борьбу — за кем останется последнее слово, кто кого сломает. Один из способов этого не допустить — демонстративно не отвечать на оскорбительные реплики.

Выяснять отношения можно цивилизованно. Для этого, прежде всего, надо немного выждать, чтобы остыть. Полезно назначить встречу в общественном месте, например в ресторане. А главное — обсуждать только реальные проблемы и говорить начистоту. Вдвоем вы можете понять корни вашего разлада.

Стадия пятая

Физический распад

«Один мой клиент начал дурно пахнуть. Он подозревал, что жена ему изменяет, и оказался прав — она и вправду ему изменяла, и этого он не смог снести. У него был огромный дом, но он жил в двух комнатах, метался как загнанный зверь и стрыз свои ногти по самые лунки.

Целый день он проводил при опущенных шторах, похожий на чучело, с синячищами под воспаленными глазами. Он не спал, не ел, не брился и, главное, не мылся. Вся его комната превратилась в помойку, да и сам он источал аромат мусорной ямы. В конце концов я разыскал его дальнюю родственницу и сказал

Д Клиент + его обед

ей, что за ним необходим уход. Главным образом мне хотелось, чтобы она его помыла и он не приходил бы на прием в мой офис таким вонючим...»

Как спасти брак

Сделайте паузу. Оба

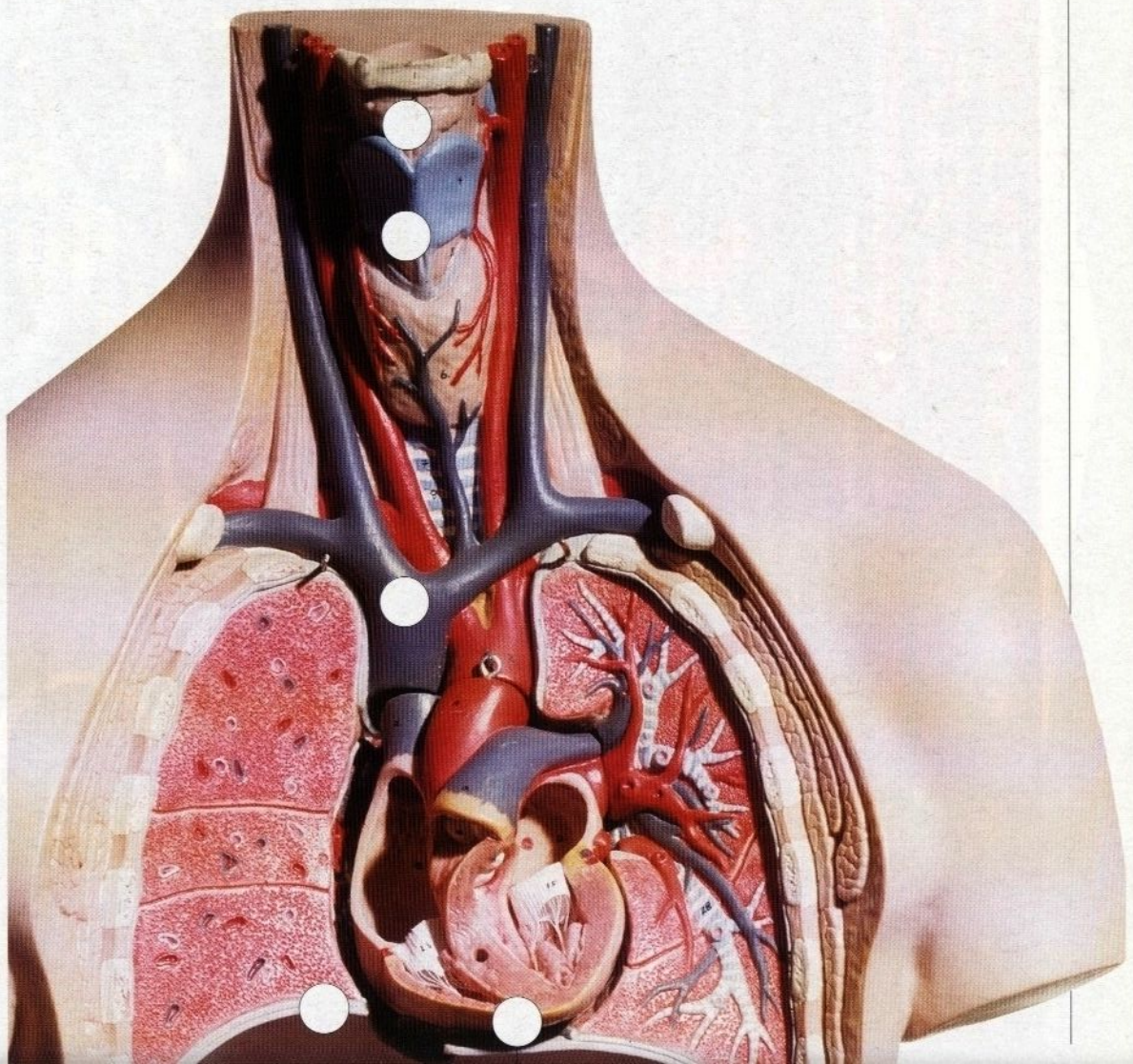
Не хотелось бы оказаться на месте этого несчастного. Замечено, что люди на грани развода всегда более худые, чем в свои счастливые времена. Это звучало бы обнадеживающе для тех, кто не прочь похудеть, однако мы не станем рекламировать развод как диетическое средство. Не говоря уже о том, что стресс может подействовать и в обратном направлении: тот, кто склонен к полноте, порой именно в состоянии депрессии набрасывается на еду. Вообще, в эпоху Возрождения смерть от несчастной любви считалась вполне обычным диагнозом наряду с чумой или оспой. Подобный стресс всегда приводит к ослаблению организма, и как следствие — подорванный иммунитет, мигрени, фурункулы, несварение желудка. Не говоря уже о том, что многие мужчины занимаются самолечением при помощи алкоголя.

В то время как твое физическое здоровье несет потери, единственное, чем ты можешь себе помочь, — постараться проводить меньше времени в травмирующей обстановке и обратиться к анализу ситуации. И возможно окажется, что корни ваших противоречий лежат в самом безмятежном периоде ваших отношений, что виной всему завышенные ожидания медового месяца. Но даже если в процессе преодоления конфликта вас посетит новый взрыв сексуальности, не называй это вторым медовым месяцем. Увы, чаще всего этот рецидив так и не перерождается в настоящую прочную связь. MH

ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ

Можешь ли ты отличить свою селезенку от двенадцатиперстной кишки?

Хорошо ли ты в себе разбираешься? Да? Тогда попробуй проверить свои знания. Вот список, включающий 10 основных органов твоего тела. Все, что тебе нужно сделать, — отметить на схеме, где, по твоему мнению, они могут располагаться, а затем правильно решить, какие функции они выполняют в твоем организме (выбери один из трех вариантов). Потом сравни свои результаты с правильными ответами на странице 136 и порадуйся, что ты не работаешь редактором журнала Men's Health.



1. СЕЛЕЗЕНКА

☐ **A.** Вырабатывает пищеварительные соки, которые расщепляют жиры, содержащиеся в пище.

☐ **B.** Является резервным депо крови и разрушает эритроциты, когда срок их работы заканчивается.

☐ **C.** Активирует головной мозг, заставляя тебя еще несколько часов мурлыкать «Мамбо Италия», после того как ты услышал эту заразу по радио.

2. ПОЧКА

☐ **A.** Фильтрует кровь, удаляя из организма всякие шлаки и соли. Регулирует количество жидкости в твоем организме.

☐ **B.** Является важным центром саморегуляции, позволяющим тебе удерживаться от желания пустить ветры в неподходящий момент.

☐ **C.** Продуцирует новые кровяные клетки, переносящие кислород.

3. 12-ПЕРСТНАЯ КИШКА

☐ **A.** Переваривает и всасывает пищу.

☐ **B.** Регулирует кровообращение в пищеварительной системе.

☐ **C.** Не дает тебе потерять человеческий облик после четырех бутылок пива.

4. ВЕРХНЯЯ ПОЛАЯ ВЕНА

☐ **A.** Несет кровь от сердца к верхней части тела.

☐ **B.** Вызывает приступы икоты после сытного обеда.

☐ **C.** Несет кровь от верхней половины тела к сердцу.

5. ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

☐ **A.** Регулирует ритм сна и поддерживает работу твоих «внутренних часов».

☐ **B.** Вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ, температуру тела и рост.

☐ **C.** Стимулирует панические реакции твоего организма, когда ты слышишь от нее: «У меня, кажется, задержка... 4 недели».

6. ГОРТАНЬ

☐ **A.** Участвует в образовании твоего голоса.

☐ **B.** Является первым звеном в процессе пищеварения. Здесь образуются слизь и ферменты, размягчающие пищу, прежде чем она попадет в желудок.

☐ **C.** Позволяет тебе поворачивать шею на 90°, когда ты видишь короткую юбку, значительно увеличивая зону периферического зрения.

7. ПИЩЕВОД

☐ **A.** Мышечная трубка, сокращения которой способствуют прохождению пищи в желудок.

☐ **B.** Орган, задача которого регулировать обмен веществ.

☐ **C.** Главная часть пищеварительного тракта, связанная с центрами удовольствия в спинном и головном мозге.

8. ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

☐ **A.** Абсорбирует витамины и микроэлементы из пищи и переправляет их в кровяное русло.

☐ **B.** Вырабатывает адреналин, инсулин и регулирует уровень сахара в крови.

☐ **C.** Вызывает позыв к мочеиспусканию, когда ты плаваешь в бассейне.

9. БОЛЬШОЙ САЛЬНИК (складка брюшины)

☐ **A.** Помогает крови течь от сердца к легким.

☐ **B.** Является важным центром нервной системы, отвечающим за неконтролируемые порывы, например внезапное желание рассказать неприличный анекдот в приличном обществе.

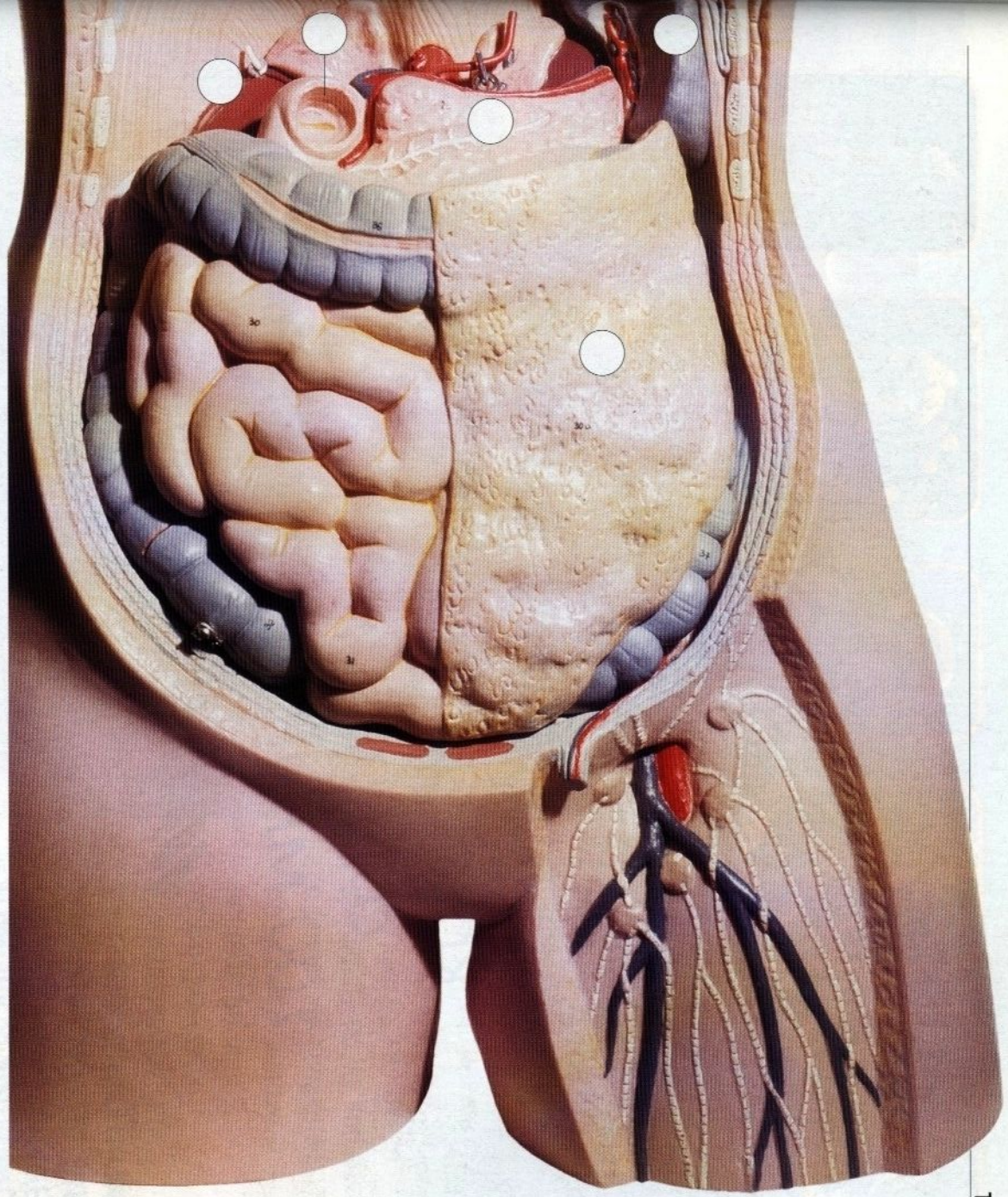
☐ **C.** Образует барьер между кишками и брюшной стенкой, препятствующий ущемлению грыжи.

10. ДИАФРАГМА

☐ **A.** Задерживает вредные химические вещества, поступающие с воздухом в легкие.

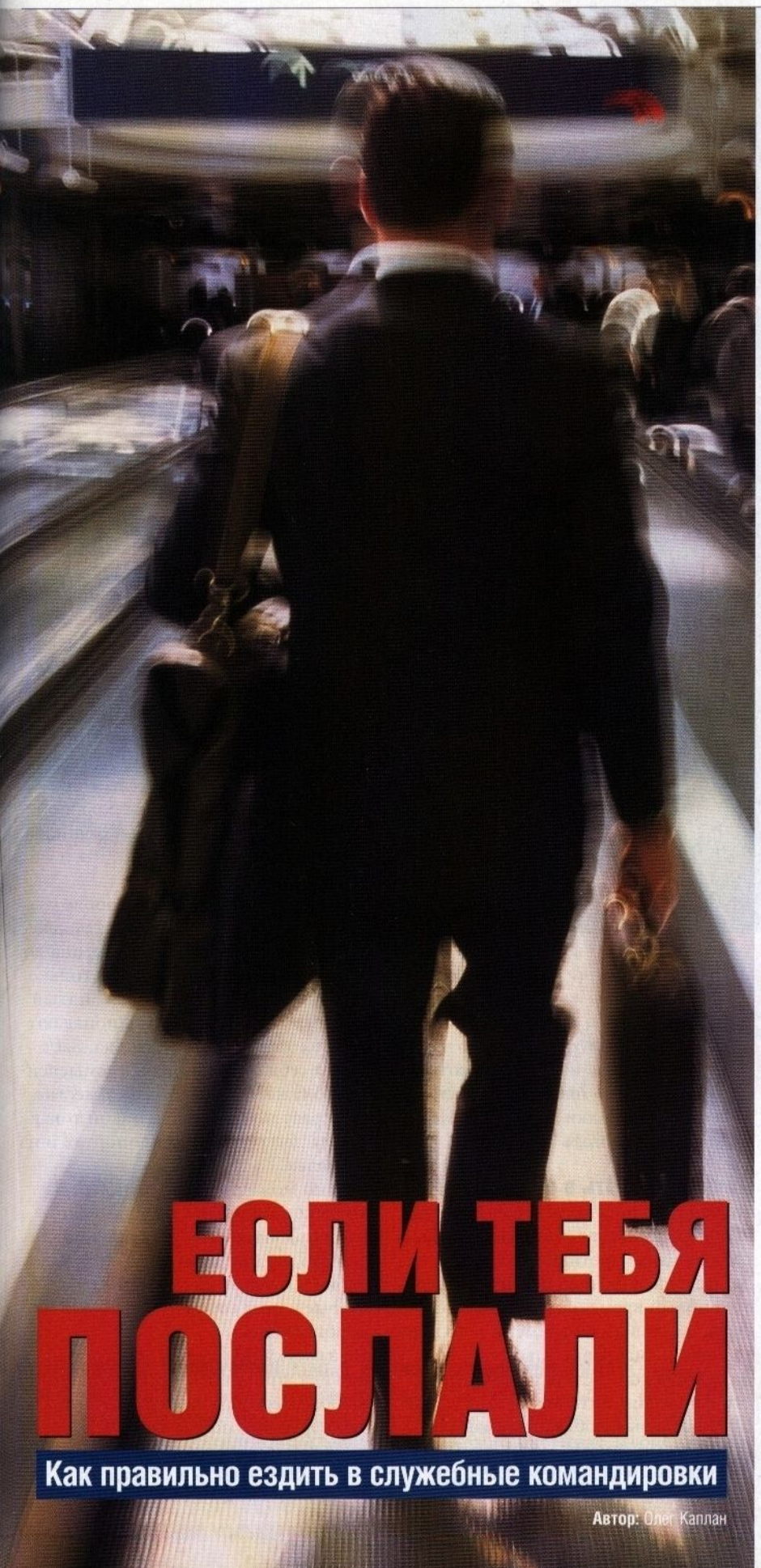
☐ **B.** Отделяет грудную клетку от брюшной полости.

☐ **C.** По форме напоминает букву S, имеется только у 3% людей и позволяет этим счастливчикам легко прорыгивать при желании основную музыкальную тему из фильма «Челюсти» MH



ТЕСТ

Фото: Paul Bowden



ЕСЛИ ТЕБЯ ПОСЛАЛИ

Как правильно ездить в служебные командировки

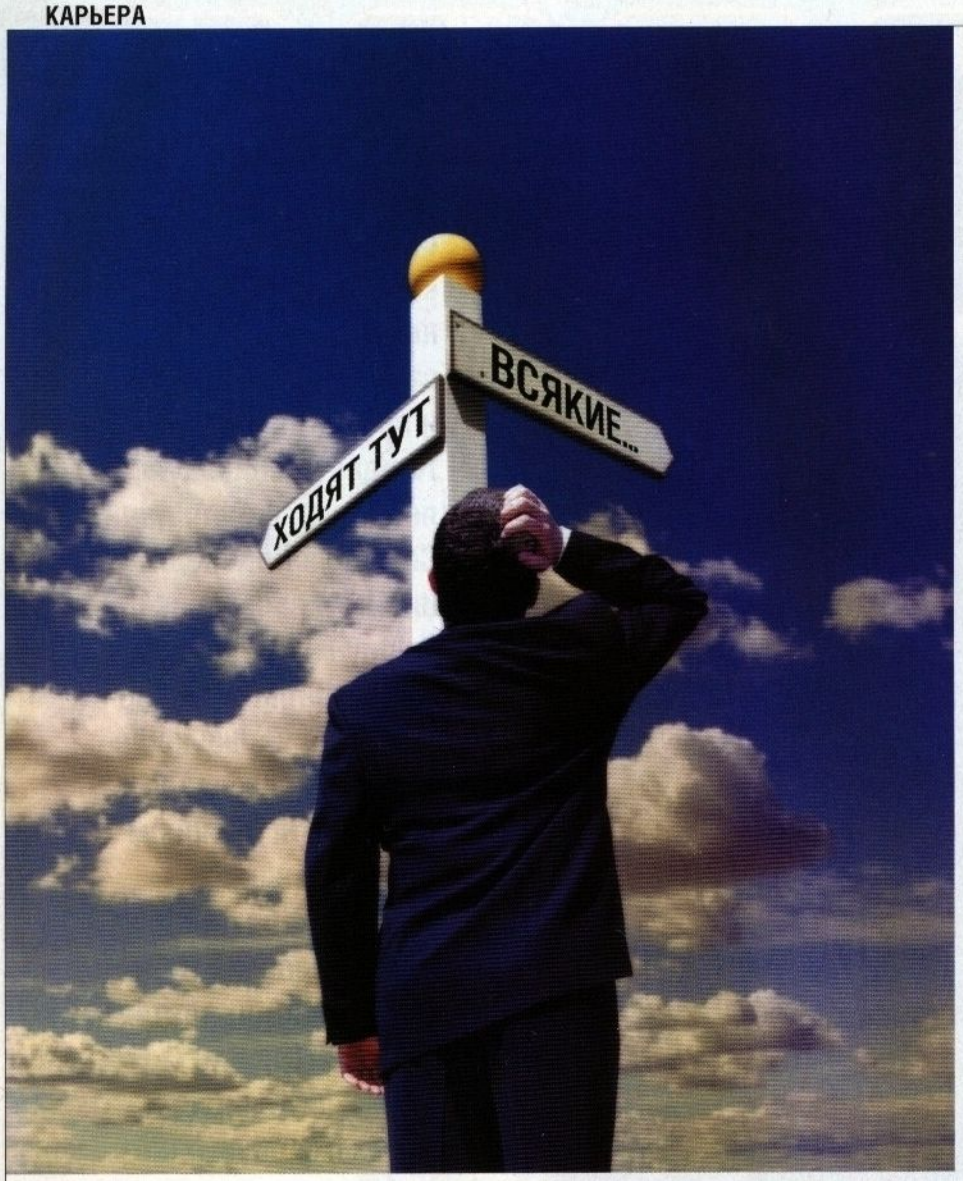
Автор: Олег Каплан

Если ты работаешь, например шпионом, то никаких проблем со служебными командировками у тебя не будет. Тебе все заранее распишут и объяснят: на Унтер-ден-Линден купишь кулек леденцов, на площади Согласия наденешь шляпу и выкинешь в урну газету, в 4.30 на Трафальгар-сквер выпьешь чашку кофе с двумя круассанами... Но если ты шпионом не работаешь, то в служебных командировках тебе, в основном, придется проявлять самостоятельность. И самому обустраивать собственную жизнь. Несколько полезных советов на случай, если тебя вдруг послали — пусть даже недалеко и ненадолго.

Как не сдавать вещи в багаж

С одной стороны, конечно, без багажа в аэропорту и в самолете жить легче — руки развязаны, ничего не надо караулить, запихивать и таскать. С другой стороны, вещи в небесах по-прежнему теряют. А потом возмещают потерю из расчета 160 рублей за килограмм багажа — сделка, чаще всего крайне для тебя невыгодная. Кроме того, ожидание багажа иногда затягивается на час с лишним после прилета. Если твоя един-

Фото: Stone



ственная сумка весит меньше 7 килограммов, ее обязаны пропустить в салон самолета. Кроме того, в салон обязаны пропускать фото- и видеокофры с техникой. К сообщению, что у тебя в чемодане сто гусей хрустальных и коллекция английского фарфора, также отнесутся с пониманием. Вообще замечено, чем дороже и солиднее выглядит твой чемодан, тем с большей готовностью его разрешают взять в салон.

Как добраться до гостиницы

Если никто тебя тут не любит и не ждет и добираться до гостиницы тебе нужно самостоятельно, запомни: таксисты, которые принимают солнечные ванны перед аэропортом или вокзалом, обычно требуют сумму, в 7-8 раз превышающую здешнюю общепринятую. А в аэропортах при крупных городах, например в Москве и Санкт-Петербурге, оплата проезда может превышать вменяемую норму аж в двадцать раз. В то время как пятьюдесятью шагами далее, по шоссе, ездят таксисты и частники, которых на «сытную» площадку просто не пускают «извозчики-мафиози». Не надо финансировать мафию.

Как не выпасть в осадок

Акклиматизация после перелета — довольно неприятная вещь. Но ее можно сделать менее противной если…

За несколько дней до перелета перейти в новый временной режим — есть, спать и вставать по времени того места, куда ты направляешься.

За три дня до перелета переходить на особый режим питания. День первый: с утра ешь высокобелковый завтрак, (творог, сыр, йогурт, мясо), днем обед с большим содержанием углеводов (паста, каша, спагетти). День второй: постись. За весь день ты должен потребить не более 800 ккал. День третий: повторяет день первый. День перелета: ничего не ешь с утра и до тех пор, пока не прилетишь на место назначения.

Не пить спиртного во время полета.

Приехав на место, сразу начинать вести себя, как местные жители. То есть не надевать полосатый халат и садиться торговать арбузами, а полностью вливаться в местный распорядок дня: спать ночью, завтракать утром и работать днем, даже если тебе все хочется делать совершенно наоборот.

Как не провалить переговоры

После пребывания на высоте 10000 метров твой организм чувствует себя несколько шокированным, хотя ты можешь этого и не осознавать. Учти, что твоя реакция, способность к концентрации и логическому мышлению в день прилета ниже твоего обычного уровня. Поэтому не изображай из себя десантника, который прыгает с неба и сразу начинает куда-то бежать и стрелять, и постарайся перенести наиболее важные встречи на второй, а лучше на третий день пребывания. Особенно это важно, если тебе пришлось столкнуться еще и с большой часовой или климатической разницей.

Как не потеряться

Даже в самом маленьком городе чужеземцу заблудиться — делать нечего. Почему-то эта простая истина до большинства людей доходит только тогда, когда они, в пятьдесят пятый раз свернув налево, опять попадают на угол Ленина и Партсъезда. Застрахуй себя от подобных бессмысленных блужданий, купи карту местности сразу по приезде — такой товар всегда легко найти в аэропортах и на вокзалах.

Заодно можешь начать эти карты коллекционировать — возможно, твои правнуки смогут когда-нибудь загнать эту коллекцию за бешеные бабки. Сегодня, по крайней мере, старые карты городов — достаточно дорогая вещь.

На заметку. Купив карту, не держи ее на виду, прогуливаясь по улице. Для любого местного жулика это знак, что перед ним легкая добыча, которая никого и ничего здесь не знает. И которую обманывать и обкрадывать — сплошное удовольствие.

Как лечиться

В принципе, страховой полис, выданный в твоей поликлинике, должен учитываться всеми медицинскими учреждениями страны, если тебе срочно необходима помощь врача. Но это в принципе. То есть ты всегда можешь доказать через суд, что врачи, которые отказались помазать зеленкой твою черепно-мозговую травму, поступили нехорошо и неправильно. Так что полис (или его копию) бери с собой. Но если ты на самом деле хочешь, чтобы медицина пришла к тебе на выручку без всяких глупостей типа «иногородних не принимаем» и «позолотите, пжалста, ручку», купи в крупной страховой компании медицинскую страховку на время поездки. Обойдется это примерно из расчета доллар в день.

Как высушиться

Если ты попал под дождь и тебе необходимо высушить одежду, попробуй воспользоваться гостиничным феном. А до этого заверни мокрую вещь в самое большое и самое махровое полотенце, сверни все это хозяйство в толстую колбасу и спляши на ней зажигательный танец, чтобы в полотенце впитался максимум влаги.

Как погладить одежду без утюга

Старым способом хитрых советских командированных. Вешаешь на плечики измятую вещь в ванной и включаешь горячую воду. Теплый пар поможет одежде быстро «отвисеться» — особенно хорошо это подходит для шерстяных и хлопковых вещей.

Как не обнищать

Кредитная карточка — надежный способ хранения и перевозки денег.

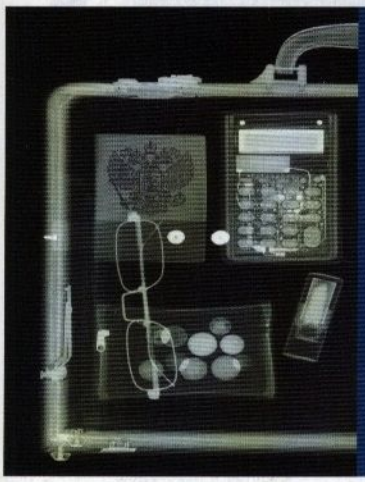
Но только в том случае, если в городе имеется хотя бы один действующий банкомат, а в единственной городской сберкассе работает телефон. Поэтому какая-то минимальная сумма местной наличности у тебя всегда должна быть при себе.

Как понравиться

Если тебе нужно понравиться встречающим тебя людям, один из надежнейших способов произвести хорошее впечатление — привезти с собой подарки. Самый подходящий подарок для встречающих тебя партнеров — предметы с символикой твоей компании: чашки, футболки, ручки, сумки и так далее, а также вещи, которыми твоя компания торгует. Такой презент, пусть даже достаточно дорогой, ты можешь вручить, не опасаясь, что тебя заподозрят в желании «подлизаться». Ты не подлизываешься, а промоушеном занимаешься.

Как принимать гостей

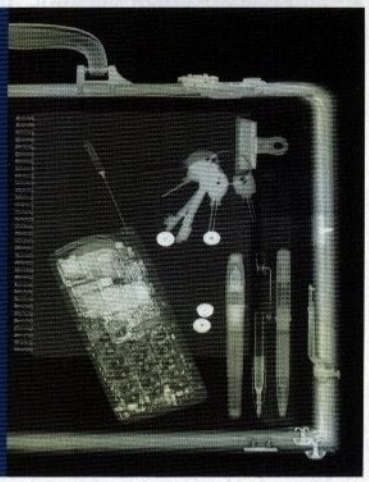
Если ты думаешь, что свобода, демократия и перестройка докатились до отечественных гостиниц, ты глубоко заблуждаешься. По-прежнему в российских отелях гостям запрещено оставаться после 23 часов. А после



ЧТО У ТЕБЯ В ЧЕМОДАНЕ?

Если ты едешь в стандартную деловую командировку, тебе понадобится следующий джентльменский набор.

Один костюм. По одной рубашке на каждый день. Одна футболка на каждые два дня. Джинсы. Подходящие под костюм ботинки. Одни лоуферы или мокасины. Два галстука. Свитер. Ремень. Одна смена белья и одни носки на день. Тапочки. И стандартный косметический набор — шампунь, гель для душа, пена для бритья, одеколон, увлажняющий лосьон, расческа, бритва, дезодорант. В потайной карман пихни пачку презервативов, так, на всякий случай.



— только после официальной регистрации с предъявлением паспорта и оплатой своего тут нахождения. Это было бы еще полбеды.

Хуже, что до сих пор администрация некоторых отелей позволяет себе проводить ночные «рейды» — с проверками. И так как у любой администрации в обязательном порядке имеются при себе запасные ключи от номеров, то ты всегда рискуешь проснуться в три пополуночи оттого, что к тебе под одеяло лезет тетка-администраторша, желающая проинспектировать, не пригрел ли ты кого-нибудь под этим одеялом втайне от отеля. Чаще всего такие интересные мероприятия проводятся в крупных гостиницах больших городов — там, где безработица и безденежье еще не отучили администрацию отелей развлекаться за счет своих гостей.

Как не пить

Возможно, у принимающей стороны действительно такие грандиозные представления о том, сколько можно и нужно пить мужчине. А возможно, тебя просто пытаются споить, чтобы потом ты был мягче, уступчивее и не дебоширил слишком сильно из-за того, что документы не готовы, а цены в два раза выше ранее обговоренных. Что делать в такой ситуации тебе? Сидеть, сжав зубы, и знаками водку отвергать? Настырность, с какой у нас принято вливать в гостей горячительные напитки, не знает себе равных. Но бороться с ней все-таки можно. Объяснив, например, что у тебя язва, порок сердца и цирроз печени, причем все одновременно. При этом демонстративно поглощай загадочные таблетки из пузырька. Кто же знает, что у тебя там витамины?

Как проводить свободное время

Дома нет, жены нет, друзей, жадно пожирающих твое свободное время, тоже нет. И заняться вечерами по большому счету нечем.

Не всякий найдет в себе достаточно энтузиазма, чтобы искренне восхищаться облезшими чучелами кротов и землероек в краеведческих музеях. Поэтому культурная программа человека в командировке часто бывает крайне однообразна и заканчивается приемом на следующий день двойных доз алка-зельцера.

▶ Проверь театральную афишу. Возможно, именно сейчас в Тьмутараканском районном клубе без особого ажиотажа идут гастроли той труппы, на которую ты в течение трех лет не мог достать билеты в столице.

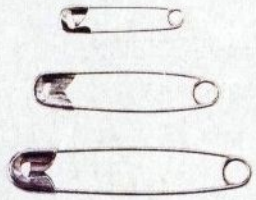
▶ Зайди в книжный магазин. Здесь в продаже могут быть книги, которые уже давно раскупили в твоем городе.

▶ Навести здешний спортзал. Во-первых, избавишься от последствий бесконечного застолья с радушными хозяевами, а во-вторых, дома у тебя на это никогда не хватало времени… так вот сейчас у тебя времени предостаточно.

▶ Назначь по телефону паре друзей встречу на каком-нибудь чате и отправляйся в местное Интернет-кафе.

▶ Между прочим, здесь наверняка полно тех интересных вещей, до которых у тебя дома, несмотря на все желание, никогда не доходили руки, — теннисные корты, бассейны, клубы верховой езды. А справки обо всех этих местах тебе любезно (или нелюбезно) даст портье в твоей гостинице.

▶ Возьми с собой фотоаппарат. И тебе не надо будет покупать открытки в сувенирных лавочках. Заодно, если поездки у тебя достаточно частые и разнообразные, освоишь новую профессию. MH

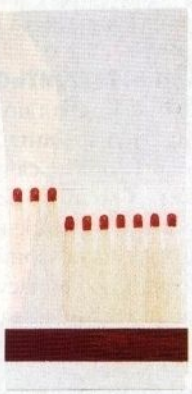


Булавки
Скрепят порванные штаны, еловые ветки для изготовления болотоступов, пальмовые листья на крыше построенной тобой хижины…

Полиэтиленовый пакет
В нем можно носить жидкости, варить еду, а также конденсировать пресную воду из воздуха в пустыне и в море.

Лупа
Разведешь огонь, даже если спички кончились.

С помощью **куска проволоки** легко изготавливать охотничьи силки и ловушки.

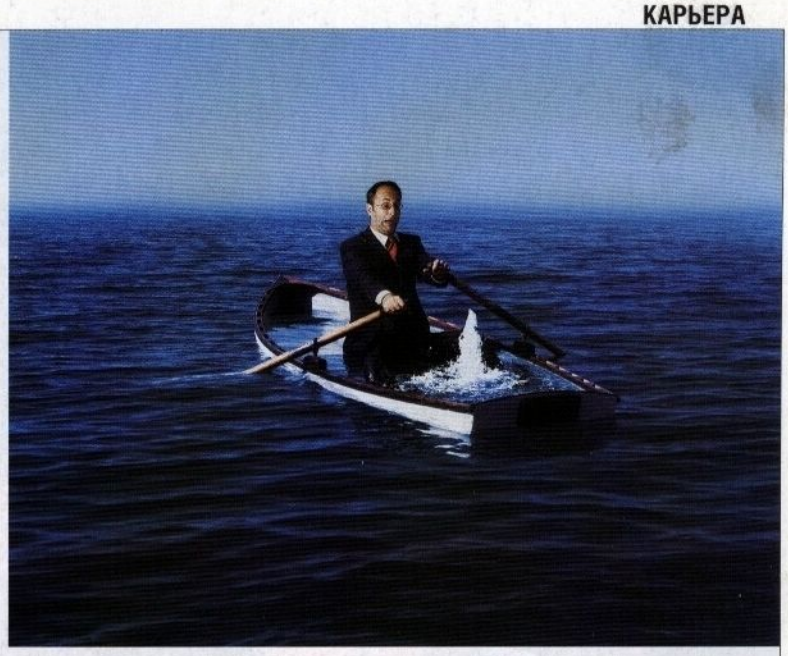


Если на небе нет солнца, то костер разводить проще всего **спичками**. Это куда эффективнее высекания огня из камня и добывания его трением.

Обеззараживающие таблетки для воды спасут тебя от дизентерии.

Сама по себе **коробка** может служить тарелкой, лопатой, а также сигнальным зеркальцем для самолетов и пароходов.

Человек — самое живучее существо на свете. Он может выжить буквально где угодно: среди арктических снегов, в пустыне Каракумы и ночью в Гарлеме. Если у него, конечно, есть подходящий к случаю комплект выживания. Заведи себе вот этот универсальный набор, который поможет тебе выжить, даже если во время очередной командировки ты потерпишь кораблекрушение и будешь выброшен на кишащий кобрами необитаемый остров на Северном полюсе.



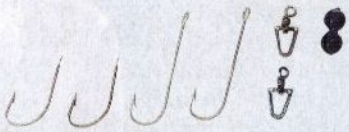
Набор хоть куда

Мозоль на пятке или небольшая, но открытая рана могут привести в дикой местности к трагическому исходу. Не забудь несколько полосок **пластыря**.

Света и тепла от куска **свечки** будет маловато. Но разжигать огонь в сырую погоду им будет удобнее, чем спичками.

Соль — одно из важнейших питательных веществ. При ее нехватке ты рискуешь умереть от солевой недостаточности. Особенно это актуально в жаркой безводной местности.

Можешь ставить им метки для себя и для спасателей. А еще **карандашом** ты можешь вести календарь, дневник и рисовать карту местности.



Крючки и грузила
На крючок можно ловить не только рыбу, но и птиц. Тем же самым способом.

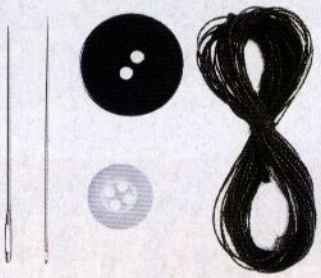
Леска
С ее помощью можно ловить не только рыбу. А еще построить плот, дом и ловушку на крупного хищника.

Компас — не все умеют как следует ориентироваться по солнцу и звездам.

И все-таки одной жестяной коробки недостаточно для того, чтобы выжить. Нужно еще и знать, КАК это делать. Прочитай как-нибудь на досуге эту книгу — не ровен час пригодится.

Тебе необходимы три вида **таблеток:** обезболивающее, средство от поноса и сильный антибиотик. Если таблетки без упаковки, пометь их маркерами разных цветов.

Миниатюрный **нож** заменит тебе одновременно топор, пилу и хирургический скальпель.



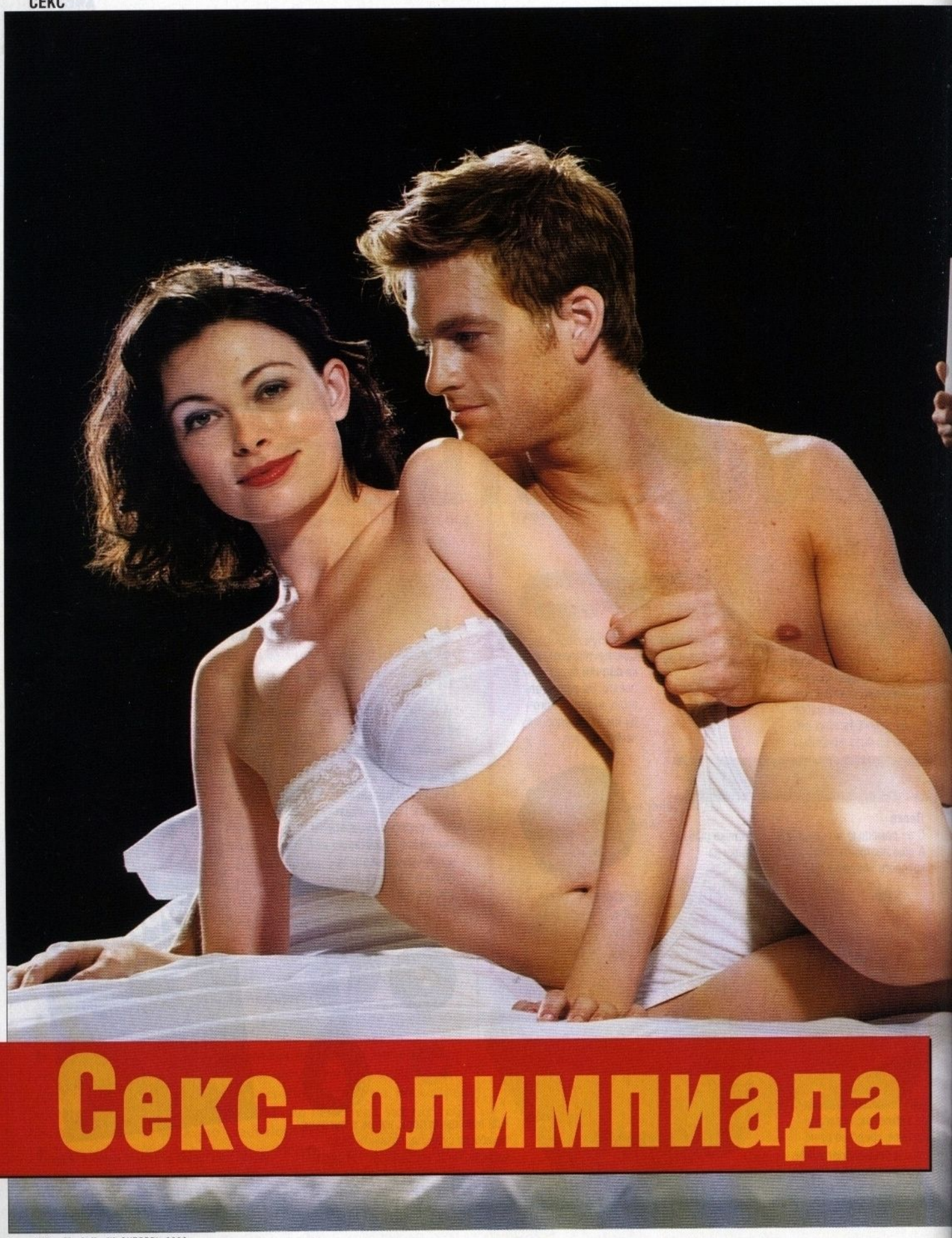
При помощи **иголок, ниток и пуговиц** ты всегда сумеешь починить свою одежду. Пусть это будет не «от кутюр», но от жары и холода ты будешь защищен. А еще иглы и нитки пригодятся, чтобы зашивать раны.

Фото: Алексей Трясков

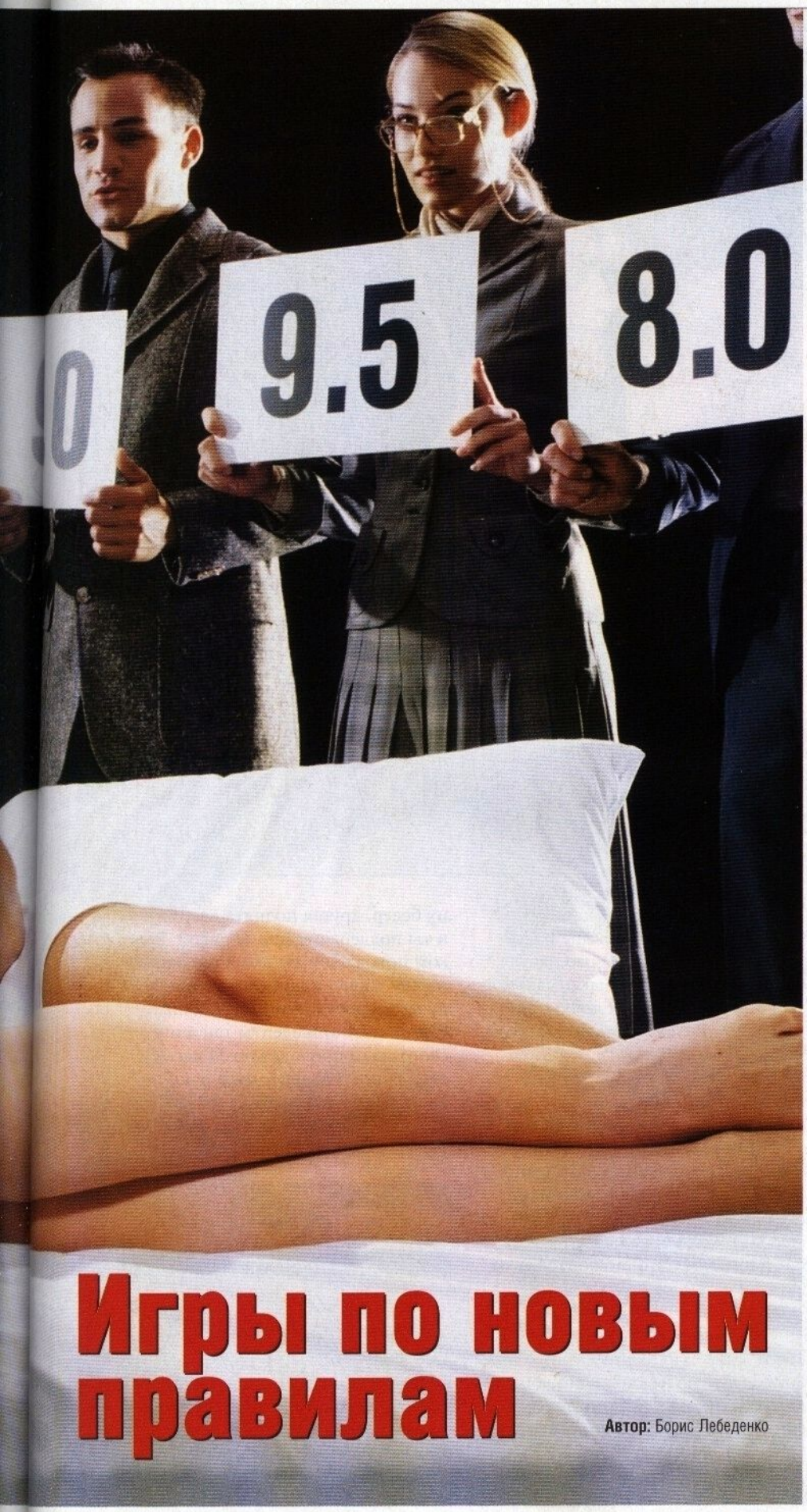
SEEBERGER

Больше, чем

Товар сертифицирован



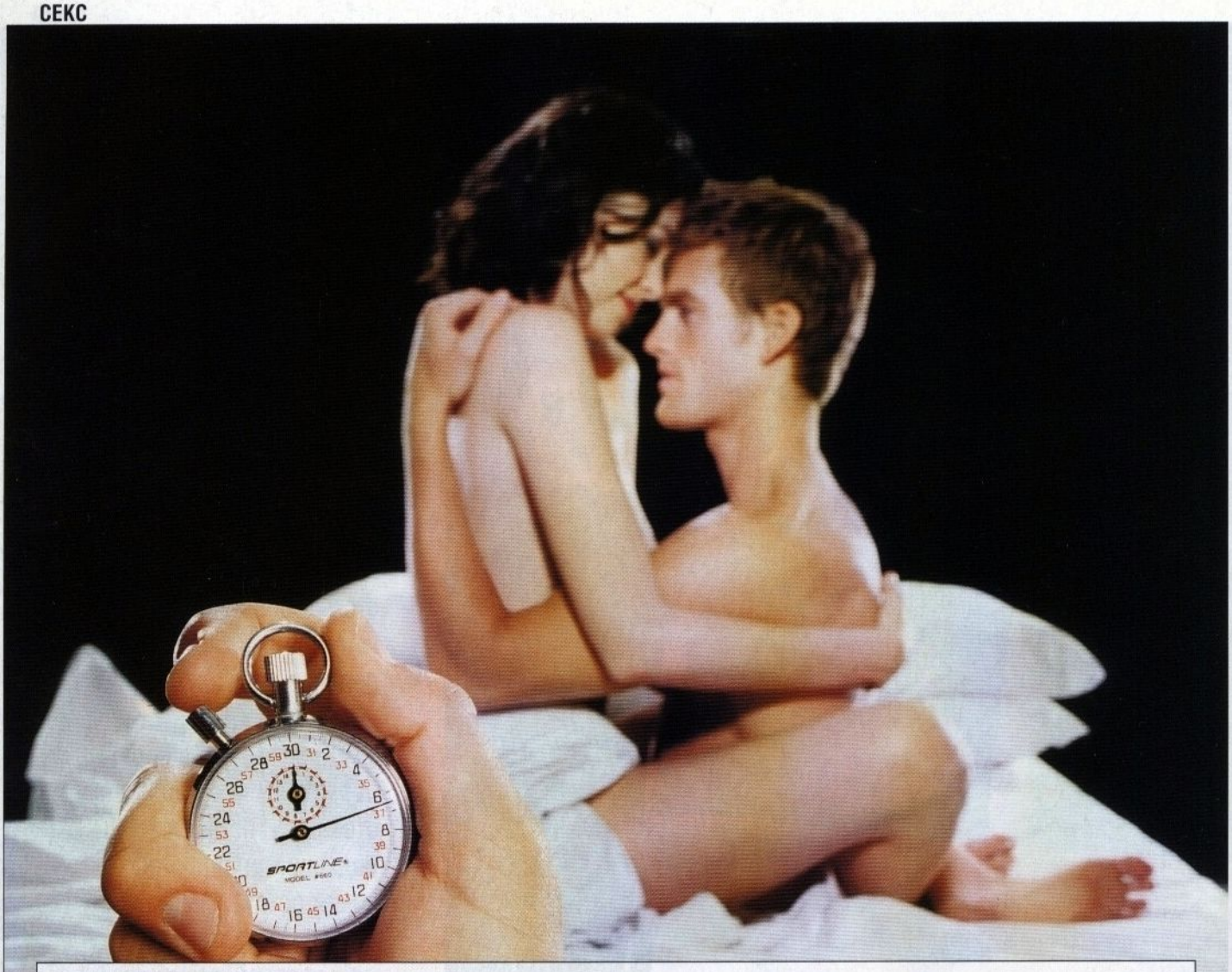
Секс-олимпиада



Игры по новым правилам

Автор: Борис Лебеденко

Не все могут принимать участие в Больших Олимпийских играх. Для этого нужно много азарта, мышц и свободного времени — и только избранные счастливчики имеют и то, и другое, и третье. Кстати, это еще вопрос — насчет счастливчиков. Давай посмотрим правде в глаза: стоять на пьедестале и слушать гимн Отечества — занятие, не лишенное приятности, но… Больно много хлопот до этого. Сборы, тренировки, беготня на десять тыщ по переполненному стадиону с языком на плече… Куда заманчивее стать абсолютным победителем в более дружественной обстановке. Мы в редакции провели опрос среди сотрудников: что лучше — получить золотую медаль, порвав финишную ленту и подколенное сухожилие одновременно, или прийти к финишу в собственной спальне под громкие крики пусть одной, зато очень воодушевленной болельщицы? И единодушно выбрали второй вариант. Мы такие предсказуемые. Вот тебе 9-дневная программа эротических игр, гарантирующих тебе победу, а не только участие. И ничто не мешает повторять ее чаще, чем четыре раза в год. Так что дерзай! «На трибунах становится тише…»



День первый. Марафон
Секс на длинную дистанцию

К популярному олимпийскому девизу «Быстрее, выше, сильнее» в данном случае стоило бы добавить «…и дольше!». Как выработать достаточную выносливость? Ты, конечно, можешь за полчаса до старта выпустить пар в ванной старым дедовским методом. Но это как-то неспортивно — все равно что тайком принимать стероиды прямо на стадионе. Есть способ лучше.

Тренировка трением

Начни за несколько дней до марафонского забега. Метод «стоп-старт».

► Добейся «легкой» эрекции (примерно «на без четверти девять»). Затем расслабься — пусть эрекция пропадет.

► Теперь поработай над новой, чуть более полной эрекцией. Потом снова успокойся и расслабься.

► Наконец дойди до максимальной эрекции и постарайся почувствовать и зафиксировать момент, когда возбуждение достигло апогея и терпеть уже нету сил. Ты и не терпи. Тренировка закончена, можно и получить свое удовольствие. Зачем нужны все эти мучения? Это поможет изучить свои ощущения и определить момент, за которым следует дать обратный ход. Несколько таких упражнений — и ты сможешь эффективно контролировать собственное возбуждение.

Поиграй в ножницы

Так называется позиция «бок о бок» — наименее стимулирующая для мужчины. Женщина лежит на спине. Ты на боку — лицом к ней. Одна ее нога находится между твоих бедер, другая поднята вверх, и ты поддерживаешь ее рукой. В таком положении ты входишь в партнершу сбоку, и проникновение получается достаточно неглубоким. В этой позиции адепты тантрического секса проводят по 24 часа без эякуляции. Ну, флаг им в руки, конечно. Тебе-то завтра на работу.

Оцени результат

ЗОЛОТО
2 часа.

СЕРЕБРО
1 час.

БРОНЗА
20 минут.
Включая раздевание, задергивание штор, просмотр теленовостей опосля, поход на кухню за куриной ножкой и чтение Пелевина на ночь.

Фото: Mattias Clamer; Иллюстрации Shawn Banner

День второй. Спринт
Секс за считанные секунды

Настал момент отыграться за вчерашнее. Сегодня все должно пройти молниеносно. То есть как в настоящей олимпийской стометровке — стремительная, жизнеутверждающая демонстрация силы, страсти и напора. Возможно, что ты и так вполне преуспел в эротическом спринте, однако вот тебе пара советов.

Заранее принеси извинения

Вероятнее всего, в этом забеге будет только один финалист. И это будешь ты. Остается только объяснить, что так и было задумано. Объяснять надо нежно. Примерно вот так: «Ты сегодня так прекрасна, что я совсем потерял голову и не смог держать себя в руках». Это не ты торопишься и равнодушно относишься к ее желаниям — это твоя всепоглощающая страсть вышла из-под контроля. Такое признание для женщины — очень недурственный комплимент. Она тебя простит, будь спокоен.

Играй в открытую

А можно и открыто предложить ей поучаствовать в спринте на добровольных началах. В принципе, долго ли умеючи — и мужчина, и женщина теоретически могут, занимаясь сексом, достичь оргазма за считанные минуты. А то и секунды. Предложи ей состязание: кто из вас сумеет заставить партнера финишировать первым? А для большего азарта поставьте на кон некоторую сумму денег. Или договоритесь, что проигравший моет посуду.

Оцени результат

ЗОЛОТО

Вы финишировали одновременно меньше чем за 3 минуты.

СЕРЕБРО

Она финишировала первой меньше чем за 5 минут.

БРОНЗА

Ты финишировал за 5 минут. И мыл посуду.

День третий. Стрельба из лука
Попади в яблочко

Готовь стрелу, лучник. Сегодня тебе предстоит показать, как ты мастерски умеешь владеть языком. Не стоит пренебрегать советами опытных стрелков: как прицеливаться, принимать правильную позу, прищуривать глаз. Перышко на шляпе — по желанию.

Займи выгодную позицию

Положи одну подушку себе под грудь, а другую ей под бедра. Так твоя шея не будет напрягаться. Кроме того, тебе будет удобнее положить подбородок на кулак. Это обеспечит дополнительную поддержку голове и позволит использовать пальцы.

Не цельсь в одну точку

Секрет потрясающего орального секса в том, чтобы губы, язык и пальцы действовали согласованно. Не стоит бесконечно пулять языком в одно и то же место, надеясь, что где-то здесь притаился клитор. У женщины масса укромных чувствительных уголков, мало того — в течение цикла местоположение их нередко меняется, поэтому даже с постоянной партнершей необходимо все время разнообразить ласки.

Оцени результат

ЗОЛОТО

Она так стонет, что соседи снизу начинают стучать швабрами в потолок.

СЕРЕБРО

Она гладит тебя по голове и что-то довольно мурлычет.

БРОНЗА

Она заснула.

День четвертый.
Тяжелая атлетика

Тяжесть атлетики напрямую зависит от комплекции твоей подруги. Что есть Олимпиада, как не демонстрация нечеловеческих возможностей человеческого тела?

«Олимпийский пьедестал»

Ты лежишь на спине, под головой подушка. Колени согнуты и образуют «спинку стула». Твоя партнерша сидит к тебе спиной на нижней части твоего живота и покачивается по мере надобности.

Необходимые условия: натренированные подколенные сухожилия, пресс и седалищные мышцы. Готовность выступать в роли предмета сексуального гарнитура.

«Поднятие тяжестей»

Руками она обнимает тебя за шею, ногами — за талию. А ты ее поддерживаешь руками за бедра.

Необходимые условия: сильные руки, колени и спина. Партнерша комплекцией ближе к Кейт Мосс, чем к Монсеррат Кабалье.

«Скачки с тачкой»

Она занимает позицию, как в детской игре в «тачку», — руки, согнутые в локтях, перед ней на полу, а ноги подняты вверх, и ты их поддерживаешь своими руками. Ты входишь в нее сзади.

Необходимые условия: партнерша с сильными руками и готовая выступать в роли сексуального садового инвентаря.

Оцени результат

ЗОЛОТО

Все 3 сложные позы — и обошлось без травм.

СЕРЕБРО

2 позы и несколько ссадин.

БРОНЗА

1 поза, и ты сошел с дистанции.

День пятый. Синхронное плавание Секс под водой

Аква-секс дает просто неземные ощущения. Это как вернуться назад в утробу, уверяют знатоки. Как там в утробе не знаем, а вот в воде секс хорош уже тем, что партнеры временно лишаются силы земного притяжения. Однако сила трения никуда не девается, и это необходимо учитывать, позаботившись о смазке для твоей партнерши, иначе она объявит бойкот следующей Олимпиаде.

Учись нырять на мели

Вода в бассейне, как правило, перенасыщена хлором. Морская слишком соленая, да к тому же в ней все еще резвится подозрительная микрофауна, от которой произошли динозавры. Все, что тебе требуется, — это теплая ванна.

Позаботься о влажности

Имеется в виду влажность твоей партнерши — не только снаружи, но и изнутри. Заготовь бутыль с лубрикантом.

Не торопись

Синхронное плавание не терпит суеты. Сделать все второпях — это просто испортить песню.
Поэтому, во-первых, ты должен быть уверен, что в разгар состязания в ванную не завалится теща сделать постирушку. Во-вторых, используй медленную технику: войди в нее, затем пусть она обовьет ногами твою талию, а ты в это время упрись ступнями во что-нибудь устойчивое, например в дно или в бортик ванны.

Затем вы должны совершать очень мелкие, синхронные фрикции, стараясь прижаться друг к другу как можно теснее. Это позволит ей долго удерживать смазку. И вода не протечет к соседям.

Оцени результат

ЗОЛОТО
Двадцать тысяч лье под водой.

СЕРЕБРО
Ты продрейфовал не менее получаса.

БРОНЗА
Не зря тебя в свое время приписали к сухопутному роду войск. Эти парни в военкомате знали, что делали.

День шестой. Десятиборье Массаж для 10 чувствительных зон твоей греческой богини

Тебе понадобится: достаточно теплое помещение (если она хоть чуть-чуть замерзнет, все пойдет насмарку), несколько махровых полотенец под рукой, массажное масло по желанию.
Сегодня вам лучше переместиться на пол, так как кровать слишком мягкая — уже расслабившись, она может вновь напрячься от твоих перемещений по матрасу. Соответственно, на предварительно подметенный пол надо постелить плотную подстилку, ибо в клубках пыли и мелких домашних насекомых ничего чувственного нет.

На старте

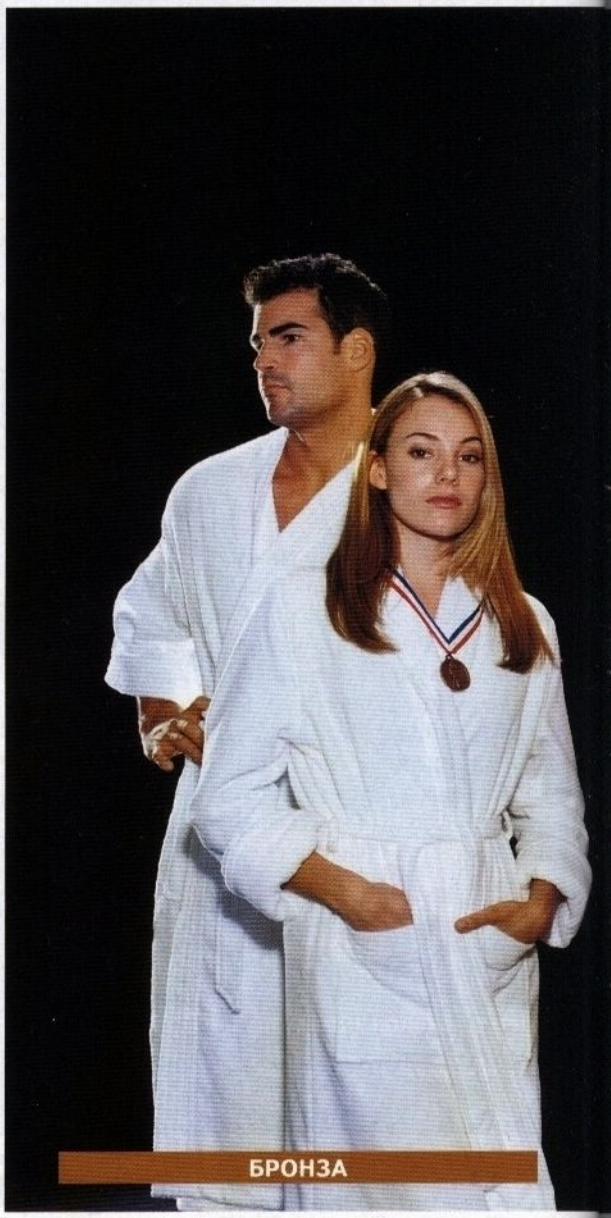
Начни со ступней и постепенно продвигайся выше к коленям. Представь, что ты рисуешь пальцами картину по холсту. Старайся не похлопывать, а поглаживать с вращением — это произведет больший эффект.
Теперь перемещайся к верхней части бедер и области паха. Пощипывай кожу большим и указательным пальцами, и волна энергии охватит эту часть тела. Следуй в направлении живота и груди. Здесь особо не задерживайся — это тривиально, лучше обмани ее ожидания и направляйся к чувствительнейшей области — внутренней стороне ее рук и предплечий. Эта область очень редко стимулируется, в то время как там сосредоточена масса отзывчивых точек.
Теперь на очереди шея, плечи и область за ушами. Есть женщины, которые могут достичь оргазма от стимуляции одной этой зоны.
Наконец переходи к массажу головы и кожи под волосами. Заверши свое выступление поцелуями.
Предупреждение: за попытку перейти к сексу до окончания полного цикла массажа — немедленная дисквалификация!

Оцени результат

ЗОЛОТО
Она так и не сумела расслабиться, поскольку почти все время находилась в экстазе.

СЕРЕБРО
Она расслабилась полностью.

БРОНЗА
Она заметно расслабилась, когда все это наконец закончилось.



БРОНЗА

День седьмой. Футбол
Руками не трогать!

Иногда эффективный способ усилить сексуальное напряжение — это ввести ограничения. «Да и нет не говорите, черного и белого не берите». Цель нашей игры — достижение оргазма обоими партнерами при условии, что никто из них не будет использовать руки. Что ж, подобно футболисту-виртуозу поработай головой. А ведь есть еще ноги...

Первый тайм

Бросьте монетку — кому первому начинать атаку. Ласкайте друг друга по очереди и определите, кто быстрее сумеет довести другого до исступления. Принимающая сторона держит секундомер.

Второй тайм

Играйте сразу на обеих сторонах поля (нечто немыслимое в обычном футболе) и посмотрите, кто первым забьет гол.

Оцени результат

ЗОЛОТО

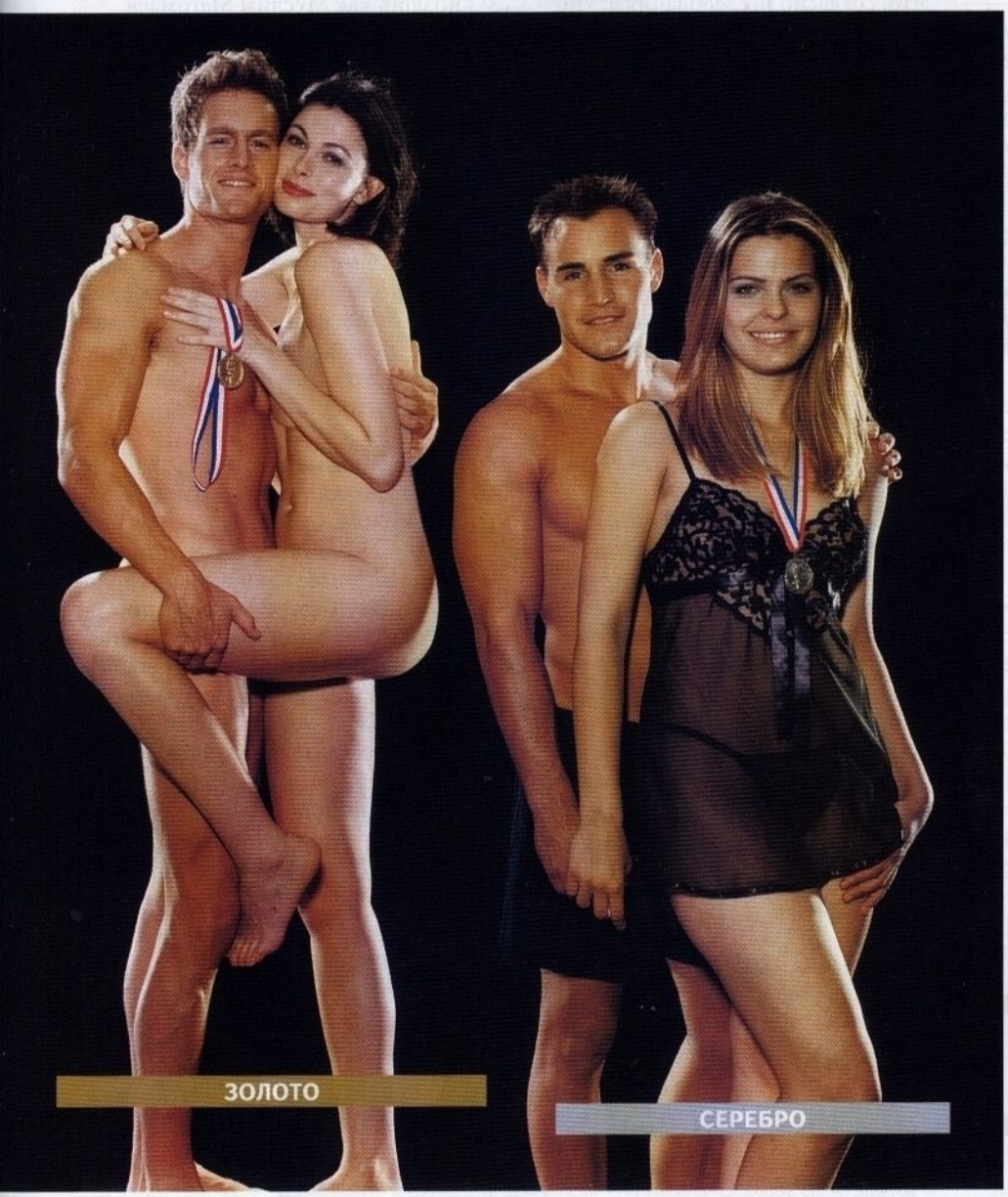
Ничья 2:2.

СЕРЕБРО

Ничья 1:1.

БРОНЗА

Сухая ничья.
«До свиданья, наш ласковый Миша!»



День восьмой. Гандбол
Все вручную

Идеология примерно та же, что и в «футболе», но наоборот: использовать можно только ловкость рук — и никакого мошенства!

Прислушивайся!

Если она говорит «о, да!» или «так, так, хорошо!», то это не означает, что следует действовать быстрее или интенсивнее. Это означает: делай точно то, что делаешь, ничего не меняя. Неудивительно, что возникает путаница, потому что когда мы говорим «да, да, так!», то это чаще всего значит «давай, детка, наращивай темп». Как бы то ни было, обговори со своей подругой эти тонкости.
Да и вообще, руки — это так невинно... Можно представить, что вы на юношеской спартакиаде и вас разбирает пионерское любопытство.

Оцени результат

ЗОЛОТО

По два гола каждый.

СЕРЕБРО

По одному голу каждый.

БРОНЗА

Ты переходишь на свою половину поля и забиваешь автогол.

День девятый.
Произвольная программа

Ты так измотался за восемь дней следования инструкциям, что, черт побери, имеешь право расслабиться. Подвести итоги, получить свои медали и венки из лаврушки.
И наконец заняться любовью в той манере, которая доставляет вам больше всего радости.
А судью на мыло! MH

Тело — ТРУБА!

Что общего между врачом и водопроводчиком? Оба на букву «в». Каждый из них приходит к тебе домой с чемоданчиком, полным всяких загадочных приспособлений. Долго ждать приходится и того и другого. Но главное сходство — как врач, так и водопроводчик, в ответ на жалобы прежде всего проверит состояние труб клиента. Наш организм — это сложная система каналов, трубочек, шлангов и клапанов. А замусоренные и неухоженные протоки чреваты большими неприятностями для своего владельца, будь то тромбы в сосудах или засор в канализации. Поэтому предлагаем тебе произвести инспекцию всех систем организма — от крыши до подвала.

Автор: Олег Прохоров

Твой мозг

Нежное и ранимое серое вещество твоего мозга оплетено сетью кровеносных сосудов. Они снабжают его кровью, и если хоть какой-то из сосудов закупорится, целая область мозга, грубо говоря, отсохнет. Это инсульт. Снизить риск сосудистых заболеваний можно. Всего-то требуется: держаться в форме, не переедать, как минимум 30 минут в день отдавать физическим нагрузкам и не давать уровню холестерина подниматься выше 5,2 ммоль/л. Терапевты наверняка посоветуют тем, кому за 40 и у кого есть наследственная предрасположенность к инсульту, принимать аспирин. Вот еще полезные советы.

Не отказывай себе в кофе по-ирландски

Умеренное употребление алкоголя — не больше 100 г в день — благотворно влияет на сосудистую систему. Более того, опыты показали, что на ткани головного мозга особенно положительно влияет сочетание кофе и алкоголя.

Ешь обезьянью еду

Много тебе попадалось горилл на инвалидных креслах? То-то же. Эти умные создания наверняка пронюхали, что, согласно исследованиям, употребление богатых калием продуктов, например бананов, существенно снижает риск инсульта, особенно у гипертоников.

Твои уши

Как ты помнишь, еще с подготовительной группы детсада в ухо запрещается засовывать предметы, которые толще твоего локтя. Правда, после восьмой чашки ирландского кофе ты мог об этом и позабыть. А зря. Во всяком случае усвой несколько советов, как обращаться с этими чувствительными отверстиями в твоей голове.

Долой ватные палочки

Тем более, боже упаси, спички. Ими ты только проталкиваешь серу глубже в ушной канал. А еще, как нам сказал отоларинголог, поскольку ты орудуешь всеми этими палками-копалками вслепую, велика опасность проткнуть барабанную перепонку. Вместо этого, если в ушах у тебя скопилось много грязи, промой уши минеральным маслом, детским например. Или купи в аптеке ушные капли. А если и это не поможет, сходи к врачу. Он промоет тебе уши и ликвидирует тем самым все пробки. А попросишь — и мозги прополощет. Шутка.

Попроси у стюардессы немного тепла

В полете избегай холодных напитков, особенно при посадке. Охлаждение замедляет деятельность реснитчатого эпителия, выстилающего внутреннюю поверхность твоих ноздрей, и отток слизи прекращается. Давление в ушных каналах возрастает. И тогда у тебя может нешуточно заложить уши.

Зевай красиво

Не пытайся подавить зевоту, надувая щеки, как хомяк, или раздувая ноздри, как Муслим Магомаев. Это не только несимпатично, но и опасно. Может привести к закупорке евстахиевых труб. Лучше аккуратно и незаметно зевнуть.

Твой нос

Нос подобен пещере с множеством закутков и тайных лазов, и осваивать его глубины приходится врачам-микроспелеологам под названием ЛОР (аббревиатура от латинского «ухо-горло-нос»). Вот как не замусорить носовые трубы.

Перестань сморкаться

Строение носа предусматривает отток слизи непосредственно в горло. Когда ты сморкаешься, ты заставляешь ее идти вспять и только мешаешь естественному процессу. Мало того, высмаркивание, особенно энергичное, проталкивает сопли в пазухи, простуда от этого только усиливается и грозит осложнениями вроде гайморита.

Утепляйся

Нас утро встречает прохладой. Поэтому с утра из носа течет — это

Иллюстрации: Alex Ostroy

организм пытается согреться. Помоги ему — прими теплый душ, выпей сразу горячего чая или кофе, запахнись в уютный халат.

Прими душ перед сном

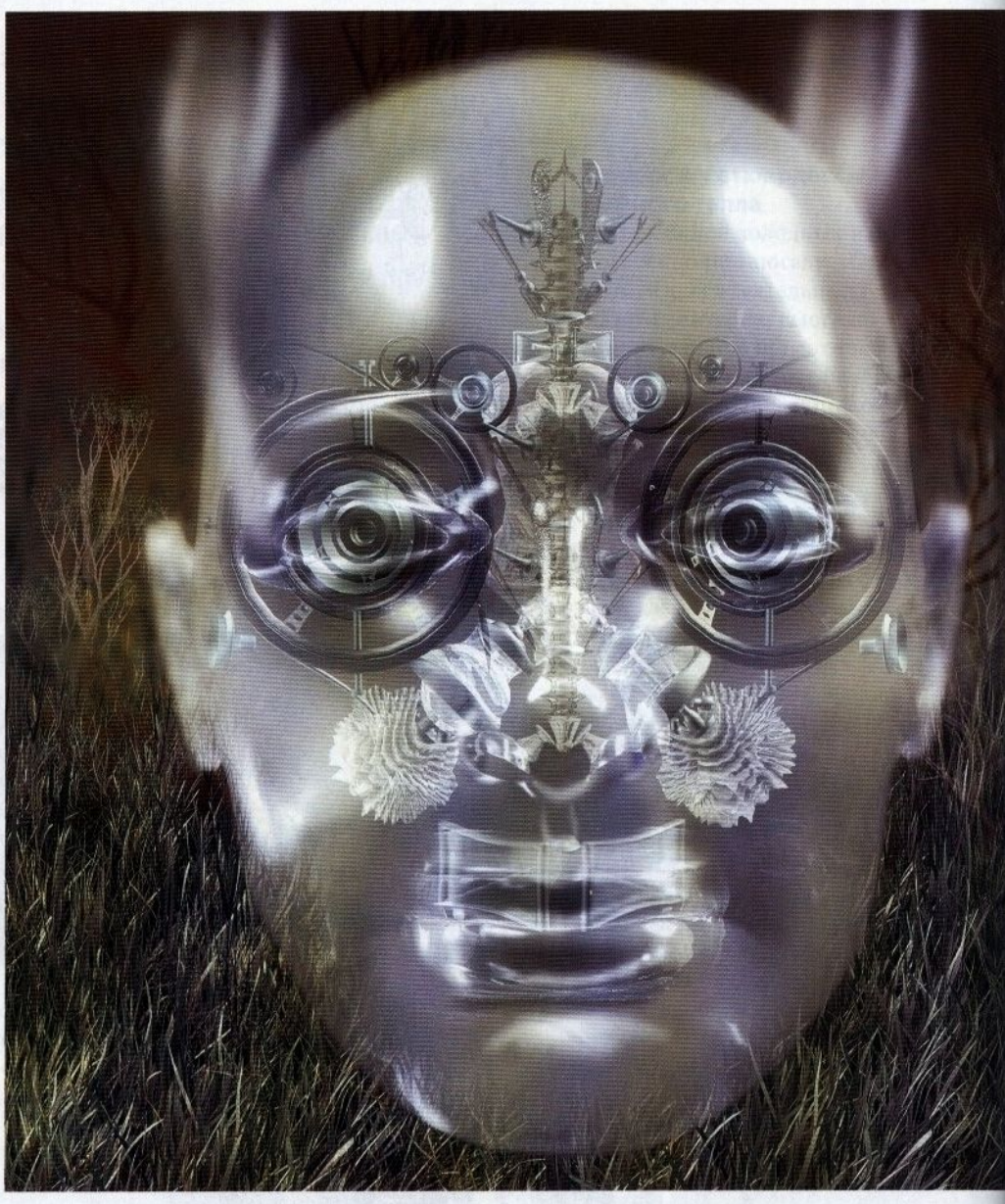
Твои волосы действуют как естественный фильтр. За день на них оседает пыль, копоть, частички насекомых, цветочная пыльца. За ночь все это размазывается по подушке и может вызвать аллергический насморк. Так что разумно мыть голову перед сном.

Твои глаза

Чтобы роговица не пересыхала, глаз постоянно продуцирует слезы — соленую жидкость вроде физраствора. А слезные протоки всасывают эту жидкость и сливают в носоглотку. Так что глаз — это своего рода дренажная система. Различные воспаления этой области — ячмени или конъюнктивит — приводят к закупорке слезного протока, нарушая его нормальную работу. С возрастом в них могут образоваться даже отложения солей — подарочек от инфекций и простудных заболеваний, может разрастись соединительная ткань как результат травм. И тогда на старости лет придется тебе плакать горючими слезами и видеть мир в радужных, но отнюдь не радостных разводах.

Сходи к врачу

Он тебе пропишет капли на основе антибиотика, которые помогут отделаться от ячменя. Эта неприятная болячка — результат воспаления сальной железы века. Теплый компресс (испытанное народное средство — катать вокруг ячменя горячее вареное яйцо в скорлупе) тоже ускорит выздоровление.
Если слезный канал забивается регулярно, то офтальмолог может предложить тебе расширить его при помощи микроскопического катетера. У этой процедуры есть полезный побочный эффект — новый проток лишен клапана, и через него может выходить воздух. Один парень на вечеринке пускал оттуда сигаретный дым. Все были в отпаде.



Твой пищевод

Между желудком и пищеводом находится клапан, называемый кардиальным сфинктером. Он первым из сфинктеров накажет тебя за порцию куриных окорочков, запеченных с аджикой под майонезом. Когда нарушается пресловутый кислотно-щелочной баланс, через этот клапан в пищевод попадает желудочный сок. И тогда начинается изжога — это отвратительное ощущение, подстерегающее нас нередко посреди ночи. Чтобы не было мучительно больно...

Не ешь как троглодит

Верный способ нажить изжогу — поучаствовать в чемпионате по поеданию пончиков на скорость и количество. Чем больше порция, чем быстрее ты ее поглощаешь, тем скорее будешь в кислом настроении. Лучше меньше, да чаще, советуют врачи-гастроэнтерологи.

Прогуляйся после обеда

Или побродите хотя бы по Интернету. Сразу после еды не следует ни принимать горизонтальное положение, ни бросаться физкультурничать. Не суетись, пусть обед уляжется.

Твоя трахея

Иначе говоря дыхательное горло. Природа как-то плохо подумала и расположила его рядом с пищеводом. Поэтому если ты, соскучившись по шашлычку, набросишься на него, как шакал, дело может кончиться плачевно.

Помни маневр Геймлиха

Это жизненно важный навык, знакомый нам в основном по голливудским фильмам. Если кто-либо в твоем присутствии подавился и стремительно синеет, надо немедленно подойти к пострадавшему сзади, обхватить его двумя руками, сцепить ладони в замок и с силой нажать на диафрагму. Если же пострадавший ты сам, а друзья предпочитают все больше европейское кино и сейчас глядят на тебя в немом ужасе, найди в себе силы сделать маневр Геймлиха самому себе. Положи правую руку между грудной клеткой и пупком и сильно нажми на нее левой рукой. Или перегнись через стул так, чтобы ребро спинки нажало на диафрагму. Кусок шашлыка должен рефлекторно выскочить. Кстати, и спасение утопающих — вовсе не дело рук самих утопающих, а обязанность того из присутствующих, кто знает маневр Геймлиха (то есть теперь твоя, читатель). Описанным выше способом можно откачать скопившуюся в трахее воду.

Твои коронарные артерии

Уж о чем-о чем, а о вреде жирной пищи для сосудов ты наслышан. Так и представляешь себе, как толстенные жировые отложения вырастают в глыбы и душат тебя изнутри. В реальности крупные сгустки жира как раз не представляют угрозы для сосудов, чего не скажешь о безобидных на первый взгляд холестериновых бляшечках. Они-то и есть настоящие киллеры, так как могут закупорить вену вплоть до остановки кровообращения.

Не гнушайся таблетками

Если у тебя есть наследственная предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, то одной диеты с низким содержанием жира и физических упражнений может не хватать. В этом случае врач может назначить специальные препараты, снижающие уровень холестерина и уменьшающие риск закупорки сосудов.

Твой кишечник

Если ты возьмешь кишки взрослого человека и вытянешь их в одну линию, тебе прежде всего придется отвечать по всей строгости закона. Но кроме этого, ты увидишь шланг длиной 10 метров, местами склонный к засорению. У всех пищеварительная система работает с разной интенсивностью, и не стоит подробно обсуждать с коллегами свою внутреннюю жизнь. Натешишься этими беседами в доме престарелых. Однако, чтобы процесс пошел...

Просто добавь воды

Потому что сколько бы ты ни поглощал клетчатки и балластных веществ, без воды она не сдвинется ни туды и ни сюды. Вода смягчит суровый характер полезной грубой пищи. Но кока-кола для этого не подойдет. Газированные напитки, наоборот, оттягивают влагу из кишечника. Алкоголь тоже не способствует облегчению, так как замедляет деятельность желудочно-кишечного тракта. Поэтому, когда ты пьешь за обедом вино, ты иногда чувствуешь, что живот переполнен.

Не сдерживай себя

Германские ученые доказали, что длительное вынужденное сдерживание позывов к дефекации может привести к замедлению перистальтики. (По-немецки звучит еще смешнее.)

Соблюдай режим

Самое лучшее — приучить свой организм к регулярности. Считается, что утром после завтрака самое лучшее время. Утром вышло — весь день свободен. Кроме того, именно в это время перистальтика активнее всего.

Твой пенис

Боль, застилающая глаза. Мужской аналог родовых мук. По описаниям страдальцев, ничто не может сравниться по интенсивности болевых ощущений с закупоркой почечным камнем мочеточника — канала, связывающего почку с мочевым пузырем. Спазм охватывает всю мочевыводящую систему, и тебя словно жарят живьем. 90% камней выходят сами собой. А с 10% приходится везти мученика в больницу. Чтобы избежать этой участи...

Проверь дневное количество урины

Если ты опасаешься почечно-каменной болезни и при этом выделяешь в сутки меньше двух литров мочи, то тебе явно недостает жидкости, прежде всего воды. Держи под рукой бутыль с минералкой.

Сдай анализ

Доктор даст тебе направление на анализ содержания солей в моче и сможет по результатам определить, насколько высок риск. Если дела неважные, то потребуется пересмотреть свой рацион. Кстати, ни в коем случае не выбрасывай камни, которые уже вышли наружу, — во-первых, это отличный сувенир на память, во-вторых, согласно поверью, это талисман, защищающий от рецидива.

Пей пиво!

Вот приятный сюрприз: как установили исследования, пиво, оказывается, снижает риск образования камней в почках на 40%! Как говорится, доктор мадеру прописал.

Венозная система нижней части твоего тела

Если уподобить твой организм водопроводной системе — что мы всю статью и делаем, — то вены на ногах представляют собой сточные колодцы. Кровь, достигая нижних конечностей, склонна застаиваться. Необходимых энзимов ей часто не хватает, и она сгущается, образуя тромбы. А это процесс, чреватый печальными последствиями — тромб может переместиться к сердцу или мозгу. Особенно рискуют те, кто по долгу службы связан с постоянными перелетами. Чтобы не подвергаться такой опасности...

Тренируй ноги

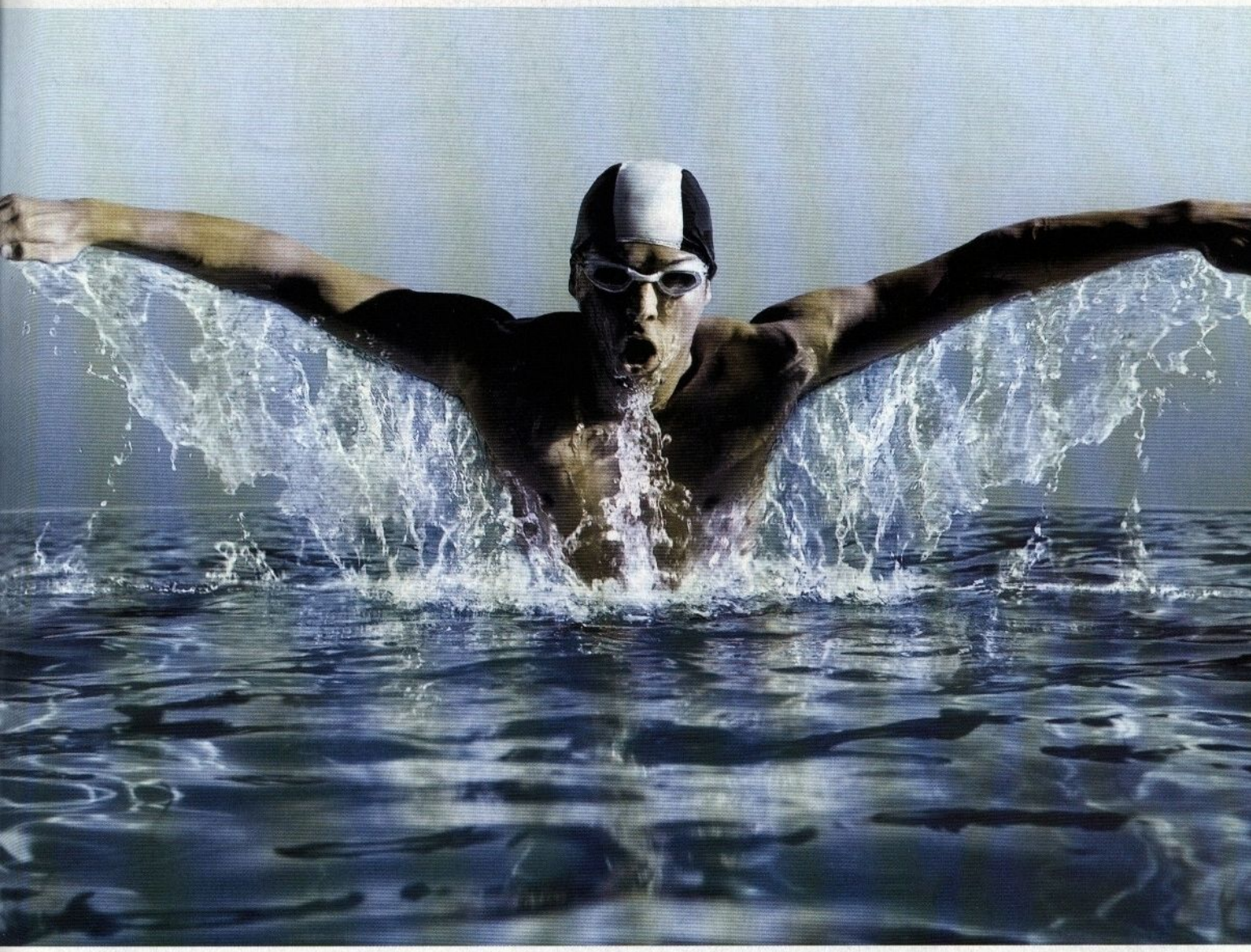
Тренированные икроножные мышцы — огромное подспорье для вен. Сокращаясь, они продвигают кровь наверх и препятствуют ее застою и сгущению. Поэтому занятия на тренажерах просто незаменимы.

Прими аспирин

Одна таблетка не натощак перед полетом — и твоя кровь побежит по венам веселее, ибо аспирин ее разжижает.

Не сиди сиднем

Ты уже четыре часа в полете, а все так и застыл в нелепой позе, повернувшись к болтливой соседке. Пройдись по салону, разомни ноги. Это предотвратит онемение. Если нет возможности походить, время от времени сгибай и разгибай ноги. Помогает также и массаж от щиколоток к бедрам. MH



BEYOND MEASURE

TAG HEUER

TAGHeuer

SWISS MADE SINCE 1860

Эксклюзивный дистрибьютор CHRONOLUX, тел. 937 7252 | CASSAFORTE г-ца Marriott Royal | ДА ВИНЧИ "Смоленский Пассаж" | ПРЕЗЕНТ ул. Мясницкая, 22/2 | КОНСУЛ ТЦ "Охотный ряд"

KIRIUM Quartz Chronograp

КОМУ ОНА СВИСТНЕТ

Для того чтобы написать этот текст, мы приставали к 400 женщинам.

Автор: Матвей Вологжанин

Вчера мне позвонил приятель в слегка нервическом состоянии. Для нервического состояния имелись серьезные причины: на приятеля надвигалась четвертая годовщина свадьбы с его третьей женой, и он нутром чуял — если не выдать по этому поводу чего-нибудь исключительно романтического, то юбилейную ночь он проведет на коврике у двери.
«Как ты думаешь, если я подарю ей новый телефон, а? Ей, понравится, да? К тому же у старого западают кнопки. Или лучше приобрести торшер в прихожую, вместо сломанного?»
Когда речь заходит о романтике в женском понимании этого слова, многие из нас действительно впадают в транс. Я заверил приятеля, что торшер — это прекрасная идея. А на следующий день решил обсудить этот вопрос в редакции, для очистки совести. Коллеги сказали, что да, все нормально и она, наверное, будет очень тронута.
Все дело кончилось тем, что приятель таки переночевал на коврике с торшером в обнимку, а в журнале была провернута масштабнейшая акция под названием «Опрос четырехсот». С целью выяснить, что дамы понимают под словом «романтика» и как мы можем наилучшим образом эти их романтические потребности удовлетворить.
Мы опросили по сто (!) женщин в четырех крупных городах, предлагая им выбрать наиболее романтический, с их точки зрения, знак внимания. (Если кто-то думает, что это было легко, он ошибается.)
Действовали мы по классической схеме. Начали с 32 местных чемпионов (определив их по показаниям работающих в нашем коллективе красавиц), а далее просто следили за тем, кто дойдет до финала с максимальным количеством забитых, то есть поданных голосов. Сюрпризов оказалось как минимум несколько:

▶ Выяснилось, что даже такие акулы и спецы по женскому полу, как мы, все равно толком не понимаем загадочной девичьей души. Кто бы, например, мог подумать, что такое романтическое деяние, как установка возле дома девушки рекламного щита с ее фотографией, выпадет уже в первом туре?

▶ Оказывается, дело не в деньгах и даже не в их отсутствии. Такое бесплатное удовольствие, как горячая ванна, дошло аж до полуфинала. Хотя это, возможно, связано с тем, что опрос происходил в августе, когда, как известно, в домах любят перекрывать воду.

▶ Любой чемпионат таит в себе массу неожиданных поворотов, поэтому те, кто любит играть на всяких спортивных тотализаторах, никогда ничего не выиграют, если будут ориентироваться на логику.

Переверни страницу и ознакомься с результатами чемпионата »

МОСКВА

Написать ей любовную поэму
против
Читать ей шекспировские сонеты в спальне при свечах

Написать ей любовную поэму 72-28
Не все женщины любят Шекспира. Особенно в твоем исполнении.

Написать ей любовную поэму 71-29
Все-таки для этого нужно намного больше сил, ума и времени, чем разыскать телефон Бюро и заплатить деньги с кредитки.

Выиграть для нее плюшевого слона на аттракционах в парке
против
Назвать звезду ее именем (в Бюро международной звездной регистрации)

Назвать звезду ее именем 56-44
Потому что девать слона тебе все равно бы было некуда, так что невелик знак внимания, если ты сунул его ей в руки.

Купить путевку на Фиджи 63-37
Уж это она точно навсегда запомнит. Чего о поэме не скажешь, даже если она в школе была отъявленной зубрилой.

Купить ей сексуальное нижнее белье
против
Купить ей красивую и теплую ночную рубашку

Купить ей сексуальное нижнее белье 57-43
Сама мысль о том, как ты выбирал для нее этот подарок, покажется ей возбуждающей, по крайней мере, любопытство. Но только на второй день знакомства, конечно, такие подарки не делаются.

Купить путевку на Фиджи 90-10
И правильно, белье она, в общем, прекрасно может купить себе сама.

Пригласить ее на уикэнд пожить в классной гостинице в вашем же городе
против
Купить неожиданно путевку на двоих на Фиджи и улететь туда на неделю

Купить путевку на Фиджи 54-46
Пусть даже из-за этого у нее будут сложности на работе и нарушится весь ее деловой график.

Купить путевку на Фиджи 77-23
А если тебе очень хочется, то ванну можешь приготовить и на Фиджи. Без проблем.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Принести домой кассету с мелодрамой типа «Неспящий в Сиэтле». И смотреть ее потом весь вечер совместно
против
Пригласить ее на балет или в оперу

Пригласить ее на балет или в оперу 66-34
Потому что это куда романтичнее, чем неспящий в Сиэттле в компании со спящим в кресле.

Прийти домой с букетом цветов 55-45
Во-первых, не все так страстно любят оперу.

Прийти домой с букетом цветов
против
Послать ей цветы на работу с запиской «от таинственного обожателя»

Прийти домой с букетом цветов 53-47
Таинственные обожатели — это довольно глуповато.

Сделать для нее горячую ванну 56-44
Свечи и масло — это прекрасно, а спинку ты ей намылить поможешь?

Сделать для нее горячую ванну, обставив помещение свечами и вылив в воду ее любимого ароматического масла
против
Самому вымыть посуду

Сделать для нее горячую ванну 77-23
Грязная посуда — это всегда исключительно неромантично.

Сделать для нее горячую ванну 65-35
Это романтичнее, это сексуальнее, это как в кино.

Подарить ей ювелирное украшение — кольцо или серьги
против
Отвести ее в ювелирный магазин и предложить выбрать то, что ей нравится, — за твой счет, разумеется

Подарить ей украшение 64-36
Во втором случае слишком много показухи, а внимания и романтики как раз маловато.

Победителем чемпионата с внушительным перевесом 63-37 объявляется

КУПИТЬ ПУТЕВКУ НА ФИДЖИ!!!

Турагентства восторженно аплодируют. А она несется упаковывать чемоданы.

ЕКАТЕРИНБУРГ

Позвонить, чтобы просто сказать: «Я тебя люблю»
против
В присутствии своих приятелей сказать ей, что она очень умная, красивая

Позвонить, чтобы просто сказать: «Я тебя люблю» 73-27
А комплименты перед приятелями можешь ей не делать, иначе покажется, что ты ею хвастаешься.

Позвонить, чтобы просто сказать: «Я тебя люблю» 52-48
Это более трогательно.

Подать ей завтрак в постель
против
Забрать ее в обед с работы и пригласить на импровизированный пикник в соседнем сквере

Подать ей завтрак в постель 65-35
Ей в этой юбке еще весь день потом в офисе сидеть.

Открытка с любовным признанием в ее сумке 75-25
Из ее Интернет-шопа тоже иногда звонят, чтобы сказать, что ее любят. Ничего особенного в этом нет.

Купить ей коробку шоколада, бутылку шампанского и диск с записями Валерия Меладзе
против
Сказать ей, что она очень похудела за последнее время

Шампанское, шоколад и Меладзе 67-33
А худеть она будет потом — после всего этого.

Открытка с любовным признанием в ее сумке 81-29
Шоколад быстро съешь, шампанское — выпьешь, да и Меладзе... А открытку можно будет перечитывать по многу раз.

Написать открытку с любовным признанием и потихоньку засунуть в ее сумку
против
Выкупить рекламный щит около ее дома и разместить на нем ее фотографию

Открытка с любовным признанием в ее сумке 92-8
Не всякой женщине приятно, когда ее таким образом рекламируют.

Открытка с любовным признанием в ее сумке 51-49
А уж если в нем еще не будет грамматических ошибок!

ВЛАДИВОСТОК

Заказать ее любимую песню на радио
против
Предложить ей в точности разыграть день вашей первой встречи

Разыграть день вашей первой встречи 68-32
Только если в этот день, конечно, не случилось каких-нибудь исключительных гадостей.

Разыграть день вашей первой встречи 51-49
Ее восхитит уже то, что ты помнишь, где и когда это произошло.

Держать ее за руку во время прогулки по городу
против
Нежно поцеловать ее во время дружеской вечеринки при большом стечении народа

Держать ее за руку во время прогулки по городу 68-32
Так, по крайней мере, никто не решит, что ты порядком перебрал на вечеринке.

Разыграть день вашей первой встречи 51-49
Чем больше мелочей ты сумеешь вспомнить и восстановить — тем выше она это оценит.

Приготовить для нее ужин
против
Пригласить ее в ресторан

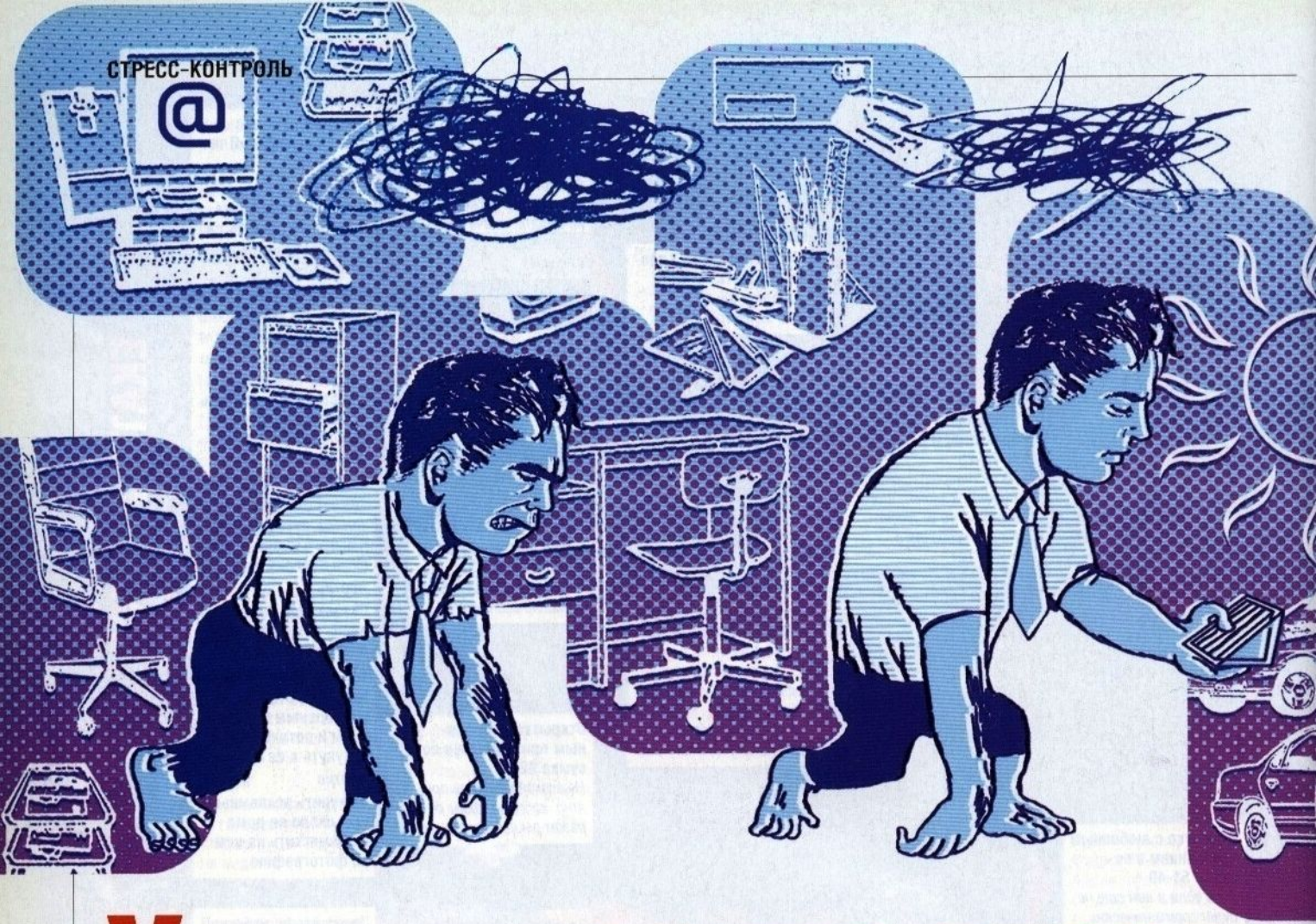
Приготовить для нее ужин 79-21
Даже если у нее потом будет побаливать живот — она все равно будет тронута.

Самому приготовить ужин 54-46
А если ты после этого еще и уберешь тот свинарник, который устроишь на кухне...

Быть джентльменом весь вечер (подавать руку, открывать двери, пододвигать стул и так далее)
против
Сесть и пришить все оторванные пуговицы на твоих и ее рубашках

Быть джентльменом весь день 70-30
Особенно если на тебе в этот день надет хороший костюм — в джинсах все эти церемонии смотрятся странно.

Фото: Stefan May, Roderick Angle



Уходя, гасите стресс

Автор: Александр Заиц

Чтобы дневные заботы не превратились в ночные кошмары.

Некоторые наши жалобы не находят сочувствия у окружающих. Расскажи соседу, что у тебя стало хуже с памятью или что тебе не хватает денег. В ответ ты получишь точно такие же жалобы на память и маленькую зарплату.
А также на нехватку времени, проблемы с машиной и нервную работу. Действительно, у кого из нас спокойная работа? Разве что у библиотекарей, да только кто видел хоть раз мужчину-библиотекаря? Нервная работа — это нормально. Это кипение жизни и борьба за место под солнцем. Кто борется, тот и побеждает. Плохо только, когда плодотворное напряжение перерастает в стресс. А стресс норовит пропитать собой все два с небольшим десятка часов, из которых состоят сутки. Если лица сослуживцев мерещатся тебе в ванной и в спальне, значит, рабочий стресс накрыл тебя с головой. Не тащи его домой — это плохой сувенир. Научись оставлять стресс на работе.

Когда ты собираешься домой

Первый стрессоубийственный прием — это правильное прощание с рабочим местом.

Приберись

Займи последние 15 минут рабочего дня организацией рабочего пространства. Создание порядка из хаоса дает ощущение «закрытия» дня. Даже твой стол напоминает помойку после взрыва — постарайся разобрать вещи по кучкам перед уходом.

Составь план работы на завтра

Выписывание дел на листочек — это не просто дань нарастающему склерозу. Прикинь места, куда нужно позвонить или попасть, обозначь людей. Запиши также дела, которые не принято включать в списки, но которые постоянно вертятся в голове. Например: «Сделать замечание Дмитрию, чтобы он наконец перестал перебивать на летучке». Зачем это нужно? Человеческий мозг — крайне беспокойный агрегат. В то время когда нужно расслабиться и поспать, он рыщет по задворкам памяти, мечтая поживиться каким-нибудь поводом для беспокойства. Список дел поможет угомонить его. Набредая на воспоминание о Дмитрии, мозг проходит мимо — это дело уже внесено в список, беспокоиться о нем неинтересно.

Потянись

Отойди от кресла на пару шагов, расслабь колени. Наклонись и дотянись руками до сиденья, спина прямая,

Иллюстрации: David Newton

локти чуть согнуты. Теперь прогни спину и медленно начинай выпрямлять колени. Чувствуешь, как тянутся позвоночник и спина? Расслабь колени, упрись руками в бедра и медленно разогнись. Повтори пару раз.

Когда выходишь на улицу

Покинув двери родного завода, мы обычно мчимся короткими перебежками до машины, автобуса или метро. Как будто где-то рядом сидит снайпер и ждет твоей заминки. Ошибочная линия поведения. Переход из рабочего состояния в расслабленное — это процесс, а не соревнование на скорость.

Почувствуй вкус свободы

Если тебе нужно ехать на автобусе, пройди одну остановку пешком. А если тебя ждет у дверей машина, просто прогуляйся вокруг здания. Подыши, выпусти свой стресс на волю.

Возьми власть в свои руки

Стресс приходит от ощущения потери контроля над событиями. Докажи себе, что ты все еще хозяин собственной жизни. Зайди, к примеру, в книжный магазин, побродди среди полок. Любую из этих книг ты можешь сейчас купить, не спрашивая главного бухгалтера. А если стресс совсем скрутил, зайди в дорогой магазин одежды. Примерь самый шикарный костюм. Посмотри на себя — орел! Покупать его необязательно.

Зарядись

Многие любят отметить середину дня мощным обедом, а потом до самого ухода в муках пытаются его переварить. Смени пищеварительный сценарий. Не буйствуй за обедом. А по дороге с работы зайди в тихое место, где можно получить пару качественных бутербродов. Для возвращения к жизни тебе понадобится белково-углеводная инъекция. Сэндвич с курицей, салатом и сыром подойдет как нельзя лучше. Белок в лице сыра оживит твой мозг, а углеводы — тело.

Разомнись

Сейчас самое подходящее время наведаться в спортзал. 30-40 минутная тренировка улучшит мозговую деятельность, выпустит накопившуюся агрессию и запустит в кровь гормоны радости — эндорфины.

По дороге домой

Стресс — это всегда реакция на что-нибудь. Злишься на пробки и сутолоку в транспорте? Попробуй использовать эти ежедневные неприятные минуты для своего блага.

Расслабься

Вот отличный прием расслабления, который помогает скоротать время в часы пик. Надави посильнее любым пальцем на ладонь. Одновременно вдохни глубоко через нос и задержи дыхание на некоторое время, пока не появятся неприятные ощущения. Теперь с силой выдохни через чуть приоткрытые губы, по ходу дела ослабляя давление пальца. Почувствуй, как волна расслабления прокатывается от макушки до самых пяток. Повтори несколько раз.

Послушай музыку

Юмор и музыка — вот лучшие средства от стресса. Какая разница, что там подумают соседи по пробке, глядя, как ты прыгаешь в такт аккордам и орешь любимую песню. Пара убойных хитов возрождают к жизни не хуже прямой инъекции адреналина. А ведь можно еще купить кассету

с анекдотами или какую-нибудь «О.С.Песню». Приберегай свежий юмор для дороги домой. Исследования показали, что буйный смех действует на усталый организм как кнопка reset.

Надуй в животе шарик

Стресс заставляет дышать часто и прерывисто, этим нарушается кислородный обмен в организме. Противостоять этому можно с помощью нехитрого дыхательного упражнения. Представь, что у тебя в животе, прямо за пупком, расположился воздушный шарик. Начни медленно и вдумчиво вдыхать, представляя, что надуваешь шарик через пупок. Так же плавно сдуй шарик. Надуй опять. Повторяй до тех пор, пока не исчезнет желание сломать домкрат о голову заснувшего на светофоре водителя.

Время от времени

Тебе кажется, что дорога с работы домой похожа на унылую колею? Попробуй вырваться из нее, сломай шаблон. Иногда, раз в месяц, надо позволять себе немного почудить.

Съезди на вокзал или в аэропорт

Это особенно хорошо освежает восприятие действительности, если ты давно не был в отпуске. Ознакомься с расписанием поездов-самолетов, выпей чайку в баре среди людей с чемоданами. Ты кого-то встречаешь или провожаешь, а может, и сам готовишься через час улететь далеко-далеко... Домой ты поедешь задумчивым и уж точно спокойным.

Сходи в боулинг-клуб

Там всегда праздничная атмосфера. И не надо этих надоевших всем правил. Придумай свои. Например такие, что за каждую устоявшую кеглю тебе добавляется очко, а при заступе сумма умножается на два. Это же просто праздник какой-то!

Купи цветов

Или конфет, или каких-нибудь киндер-сюрпризов. Что бы с ними сделать? Почему бы не раздать эту ерунду встреченным по дороге добрым людям? То-то удивится бомж, когда ты подаришь ему плитку шоколада. Конечно, народ у нас подозрительный, могут и милицию позвать — но это тоже приключение. Поверь, этот день выпадет из череды унылых будней. А уж про стресс забудешь и подавно.

Когда приходишь домой

Худшее, что ты можешь сделать со своим стрессом, — это обрушить его на головы домашних.

Высылай штормовое предупреждение

Если, войдя домой, ты сразу честно скажешь: «У меня был трудный день, и я покалечу любого, кто будет смотреть вот с этими дурацкими улыбками», ты убьешь сразу двух зайцев. Во-первых, тебя простят за мрачный вид, поскольку поймут, что ты злишься не на кого-то конкретно. Во-вторых, самолично озвучив свои чувства, ты избавишься от них, как это всегда случается с высказанными эмоциями.

Заведи ритуал прихода домой

Интуитивно многие пользуются этим способом. Суть в том, чтобы по приходе совершить некие обрядовые телодвижения, символизирующие избавление от рабочего напряжения. Для кого-то это переодевание в рваные домашние джинсы, для кого-то просмотр газеты или просто тупое сидение на краю кровати. Это помогает.

Сделай ей приятно

Впрочем, лучше всего от стресса помогает обнять что-нибудь мягкое и теплое сразу по приходе в родное жилище. Она ждет домой усталую развалину? Обмани ее ожидания. Ты напрягался весь день ради посторонних, так пусть эта женщина станет предметом твоего финального усилия. Будь активен, изобретателен и ласков, и ты почувствуешь прилив сил и вдохновения. И когда она погладит тебя по голове и скажет: «Бедный, как ты устаешь!», ты ответишь: «Да ни капли!» И это будет чистая правда. MH

CASINO
METROPOL

ВЕЛИКИЕ СЛУЧАЙНОСТИ ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Во время прогулки Исааку Ньютону упало на голову яблоко. Этот случай позволил сделать ученому великое открытие. Спустя два десятилетия Ньютон опубликовал исследования о законе всемирного тяготения.

Прогноз НЕ ПОГОДЫ

Как остаться здоровым, несмотря на бурю, засуху и цунами

Хочешь узнать свое будущее? Не надо хвататься за гороскопы в газетах. Там все равно ничего дельного нет, кроме рекомендаций улучшить свой карьерный рост, укрепить семейные отношения и уехать в отпуск на Женевское озеро. Причем непременно сделать все это во вторник, потому что в среду уже будет поздно. В среду тебе уже нужно будет пробовать свои силы в политике и садоводстве, а в четверг желательно принять священнический сан и весь день оставаться дома. Что день грядущий нам готовит, лучше выяснять по телевизору — там специально для этого регулярно программу «Погода на завтра» показывают. С красивыми девушками, которые так эротично машут руками над Кривым Рогом и Воронежем. Из этой замечательной программы о своей судьбе ты можешь узнать не только то, что завтра тебе на голову накапает дождь, но и много куда более важных вещей. Если, конечно, ты обладаешь достаточной дальновидностью и умением делать правильные выводы, ты можешь изменить свою судьбу. Вот смотри, как это делается.

Автор: Роман Пряткин

Они говорят:
Облачность, дожди
Не исключено:
Будет болеть голова

Изменение атмосферного давления в сторону понижения, которое обычно сопровождает затяжные дожди, — может стать причиной затяжных же головных болей. Причем чаще всего это происходит при наличии других факторов, провоцирующих приступы, — стресса, недосыпа, усталости. Чем больше таких факторов, тем дольше будет трещать голова.

Вывод Так как ты не можешь развести тучи руками, то тебе придется подойти к вопросу с другой стороны. А именно: разделаться со всеми остальными «вызывателями» головной боли. Ложись пораньше спать накануне, с утра прогуляйся на свежем воздухе (в сапогах и с зонтиком), забудь о том, что тебе сказал тот заказчик позавчера (а главное, о том, что ты ему на это ответил), и вообще постарайся чувствовать себя здоровым и счастливым. Не употребляй продуктов, которые могут спровоцировать мигрень. К ним относятся шоколад, красное вино, сыр. Как это ни печально, лучше обойтись и без секса — это тоже порядочная головная боль, хотя… впрочем… ты всегда можешь выпить таблетку обезболивающего, правда?

Они говорят:
Похолодание, возможны осадки
Не исключено:
Тебе издергают нервы

Если у твоей подружки хронический цистит, велика вероятность того, что завтра у нее будет прегадкое настроение. Она будет сидеть на диване, хныкать, что мужики ничего не понимают, и каждые пять минут бегать в туалет, возвращаясь оттуда с подозрительно порозовевшим лицом.

По мнению медиков, хроническим циститом — воспалением мочевыводящих путей — болеют почти 10% женщин. И не лечатся. Хотя болезнь лечению поддается: для этого нужно только посетить врача и выполнить все предписанные им процедуры. Но многие дамы предпочитают делать вид, что никакого цистита у них нет, — за что и платят в холодные дождливые дни приступами, выражающимися в сильном зуде, и позывами к частому мочеиспусканию. Которое нередко сопровождается довольно сильными ощущениями, иногда даже приводящими к оргазму.

Вывод Если тебе не хочется ни заразиться от нее циститом (что вполне возможно), ни конкурировать в сексуальном плане с предметами сантехники, отправляй свою красавицу к доктору.

Они говорят:
Гром и молния
Не исключено:
Возможен сердечный приступ

Надвигается гроза. Ты бежишь к дому, когда вдруг рядом с тобой в землю вонзается разряд молнии. И хотя небожители явно промахнулись, ты все равно находишься в смертельной опасности. «Мы считаем, что молния создает электромагнитные поля, способные повредить работу сердца, — утверждает профессор Майкл Че-

рингтон, основатель Центра по изучению медицинских аспектов воздействия атмосферного электричества на человеческий организм (г. Денвер). — Порядка 10% людей, погибающих от молнии, умирают именно по этой причине, а не потому, что она убивает их прямым попаданием».

Вывод Немедленно в укрытие, как только началась гроза. Для этой цели лучше всего подходят здания и машины. Ни в коем случае не старайся спрятаться под кронами отдельно стоящих деревьев.

Очутившись в помещении, держись подальше от телефона, если это не радиотелефон, и не приближайся к водопроводным трубам. Иногда молния проходит по проводам и трубам в дом. И не выходи на улицу до полного окончания грозы. Поскольку летальные исходы чаще всего случаются в ее начале и в самом конце.

Они говорят:
Жара и высокая влажность
Не исключено:
Появятся прыщи

Повышение температуры при сильной влажности заставляет организм выделять резко увеличенное количество жира и пота. Это приводит к закупорке пор и к образованию угревой сыпи.

Вывод В такую погоду носи с собой повсюду кусок антибактериального мыла и старайся несколько раз в день тщательно промывать им лицо и шею. При особой жирности кожи и предрасположенности к угрям применяй специальные бактерицидные мази и кремы, продающиеся в аптеках.

Они говорят:
Изморозь и гололед
Не исключено:
Сломанные руки и прочие ноги

Снег, конечно, тоже не подарок, но самая опасная штука зимой — это лед. И вовсе не обязательно дожидаться старости, чтобы иметь возможность лично испытать на себе, какой он скользкий и жесткий. В травмпункты зимой обращается примерно одинаковое количество и пожилых, и молодых людей. Только старики чаще попадают туда с поврежденными позвоночниками и тазобедренными суставами, тогда как молодежь обычно подворачивает ноги и ломает себе голеностопы.

Вывод Если в ДЭЗе окопались ленивые козлы, то сам позаботься о себе и соседях. Посыпь тротуар вокруг дома смесью соли с песком или же «Катсаном» — гигиеническим наполнителем для кошачьих туалетов, но только, ради всего святого, конечно же, не использованным. Шагая по льду, иди как обычно, с пятки на носок, но не спеши и укороти шаг. Что еще?

▶ Старайся ходить с пустыми руками, чтобы ты мог использовать их как баланс для восстановления утраченного было равновесия. Руки также смогут послужить тебе амортизаторами в случае падения.

▶ Постарайся не наступать на подтаявшие участки льда: они ярко блестят, будто лакированные, тогда как нормальный лед на вид тускловат. И ни в коем случае не ходи по льду в мокрой обуви.

▶ Ботинки с кожаной подошвой гарантируют хорошее скольжение по льду и, следовательно, частые пируэты и падения. Оптимальный вариант — обувь на каучуке. Если ты зимой продолжаешь ежедневно бегать или совершать длительные пешие прогулки, то для этой цели лучше всего подходят кроссовки с хорошим, глубоким рифлением на подошвах.

Они говорят:
Холодная погода
Не исключено:
Насморк

Всякий человек, заходя с холода в теплое помещение, чувствует, как его нос становится мокрым и слегка подтекает. Однако если из него у тебя начинает течь, как из того смесителя, который ты второй месяц обещал непременно починить, то это уже заболевание. Это хронический ринит, а может, даже гайморит.

Вывод Следует обратиться к врачу, чтобы он заглянул тебе в нос и выписал лекарство. Современные препараты помогают довольно быстро и эффективно. Если насморк не лечить, он будет развлекать и тебя, и окружающих несколько недель, а потом может перейти в более опасные респираторные заболевания, так как любые воспаления имеют неприятную особенность распространяться по организму.

Они говорят:
Устойчивая жара, высокая влажность
Не исключено:
Грибковые заболевания

Жаркая влажная погода очень благоприятна для роста грибов. И не только рыжиков и подберезовиков, которые иногда мы в лесу собираем, но и тех их собратьев, которые решили не дожидаться особого приглашения и сами пришли к нам в гости. Поселившись в наших сальных железах, ногтевых пластинах и волосяных луковицах. Где они и предпочли бы остаться надолго, превратив нас в своего рода открытый для них всегда вагон-ресторан.

Вывод Грибковые заболевания бывают очень разными и бороться с ними надо по-разному.

▶ Лишай отрубевидный, или разноцветный, который покрывает некрасивыми белыми и розовыми пятнами шею, грудь, плечи и спину больного.

Фото: Rafael Fuchs

Если ты когда-то уже болел этим лишаем или знаешь о своей предрасположенности к грибковым заболеваниям, два раза в неделю мойся шампунем «Хед-энд-шоулдерс», как обычным мылом, в течение всего летнего периода.

▶ Грибок на ногах: сильно зудящие красные пятна между пальцами ног. Носки всегда должны быть чистыми. Никогда не надевай их во второй раз. В любой общественной бане, в бассейне, душевой надо обязательно носить резиновые шлепанцы. При первых же признаках появления грибка применяй антигрибковые кремы, мази или присыпки, чтобы он не внедрился под ногти больших пальцев. В этом случае избавиться от него будет крайне трудно. Следи, чтобы в составе присыпок не было крахмала. Грибки очень любят крахмал.

▶ Паховая эпидермофития, или так называемая жокейская чесотка, вызывающая покраснение промежности. Мойся утром и вечером антибактериальным мылом. Носи белье из чистого хлопка. Меняй его как минимум каждый день. Не надевай на сколь-либо продолжительное время синтетические плавки, особенно в жару. Пользуйся антигрибковыми присыпками и мазями при первых же признаках покраснения кожи.

Они говорят:
Выходные будут теплыми и солнечными
Не исключено:
Возможно образование меланом

Те, кто редко находится на солнце, значительно чаще страдают от меланомы — чрезвычайно опасной формы рака кожи, — чем те, кто загорает регулярно. Таково современное мнение дерматологов, изучавших данный вопрос и обнаруживших, что среди больных меланомой значительно больше офисных работников, чем, например, строителей.

Вывод Носи светлую одежду даже в том случае, если редко находишься под прямыми солнечными лучами. И не думай, что сквозь одежду ты не загораешь. Долгое блуждание под солнцем, несмотря на любую соответствующую экипировку, повышает твой шанс приобрести канцерогенные неприятности.

Они говорят:
Синее безоблачное небо
Не исключено:
Ожоги роговицы глаза, образование катаракты

Если ты не носишь специальные солнечные очки, которые предохраняют глаза от УФ-лучей, ты рискуешь испортить зрение. «Катаракта часто образуется у тех, кто подолгу находился на солнце, особенно в детстве и юности, — говорит доктор Олсаковски, профессор офтальмологии Виргинского университета. — УФ-лучи способствуют образованию катаракты».

Вывод Покупай солнечные очки со специальным покрытием, задерживающим УФ-лучи. Простые затемненные стекла, не имеющие подобного свойства, носить категорически противопоказано. Лучше не носить очки вообще. Поскольку любое затемнение вызывает расширение зрачков, что усиливает воздействие ультрафиолета на хрусталик и сетчатку.

Они говорят:
Буря
Не исключено:
Возможны проблемы с дыхательными путями

Сильные бури могут провоцировать острые приступы астмы. В 1994 г. в Великобритании во время бури более 1000 человек одновременно попросили медицинской помощи, жалуясь на то, что им стало трудно дышать. Врачи сначала даже предположили, что произошла утечка какого-то газа. Потом, однако, стало ясно, что виновата буря. Этот вывод был подтвержден последующими наблюдениями, хотя ученые и не установили пока точно, отчего некоторые бури вызывают эпидемии астмы. Кейт Винейбл, исследователь Лондонского медицинского колледжа, считает, что это происходит потому, что в воздух поднимается цветочная пыльца, при этом еще и сильно размельчаясь. Поэтому тем, кто страдает аллергической астмой, она советует при приближении бури закрывать окна, форточки, стараясь как можно тщательнее заизолировать помещение. И при необходимости заранее принять нужное лекарство.

Они говорят:
Приближение области низкого давления
Не исключено:
Обострение ревматизма и артрита

Томас Р. Каппс, ревматолог научно-исследовательского медицинского центра при Джорджтаунском университете, утверждает, что в течение первых двух дней после сильных бурь количество больных артритом на приеме возрастает на порядок больше обычной нормы.

Вывод Не прекращай активной физической деятельности в любую погоду. Аэробные упражнения значительно ослабляют боль в суставах и сосудах.

Они говорят:
Пасмурно
Не исключено:
Депрессия

Когда темные облака надолго скрывают от нас солнце, в душах многих также наступают сумерки. Конечно, лишь у некоторых особо чувствительных граждан плохое настроение становится настолько навязчивым, что требует специальной терапии и медикаментов. Однако почти все мы в пасмурную погоду несколько теряем свойственную нам жизнерадостность.
Вывод Необходимо всеми силами избегать депрессивного состояния. Если ты знаешь, что зимой тебе часто грустно, заранее, еще ранней осенью, подготовь для себя специальную культурно-развлекательную программу. Накупи билетов на хоккей, в театры, займись лыжным спортом, приобрети абонементы в бассейн или в бани, выдели неделю на то, чтобы слетать на южный курорт или отложи деньги, чтобы пару раз как следует оторваться в казино. Словом, сделай все, чтобы дотянуть до весны. Но если и это не помогает, обратись к врачу. Если депрессия не проходит дольше нескольких недель, ее надо лечить.

Они говорят:
Солнечно, но ветрено
Не исключено:
Могут потрескаться губы, и начнет шелушиться пересохшая кожа

Люди, работающие под открытым солнцем и на ветру, часто выглядят старше своих лет, потому что их кожа постоянно испытывает недостаток влаги. Конечно, недостаток влаги можно восполнить при помощи специальных кремов. Но многие ли мужчины имеют обыкновение пользоваться увлажняющими кремами? Большинство из нас и слов-то таких в жизни не употребляли.
Вывод Тем не менее, находясь на курорте, было бы неплохо поухаживать за своим лицом, прежде чем отправляться навстречу солнцу, морю и ветру. Губы следует смазать универсальной бесцветной помадой, а лицо увлажняющим лосьоном. Вернувшись домой и приняв душ, операцию надо повторить. Причем и лицо, и губы можно протереть лосьоном, а затем насухо вытереть полотенцем, не смывая. Лосьон впитается и окажется внутри, между двумя верхними слоями кожи. По мере возможности старайся носить головной убор с большим козырьком или хотя бы пластиковый козырек от солнца. Особенно когда отправляешься в горы, чтобы кататься на лыжах или заниматься альпинизмом. В горах воздух разрежен и поэтому пропускает весь спектр солнечных лучей, многие из которых очень вредны.

Они говорят:
Первые ранние заморозки
Не исключено:
Могут начаться бесконечные простуды и даже грипп

С наступлением зимы многие из нас запечатывают или заклеивают окна намертво до самой весны. Однако при отсутствии доступа свежего воздуха болезнетворные микробы лучше сохраняются. С началом отопительного сезона теплый, сухой воздух квартиры способствует пересушиванию наших слизистых оболочек и мы вообще остаемся беззащитными перед нашими микроскопическими, но могущественными болезнетворными врагами.
Вывод Как можно чаще мыть руки. Не тереть пальцами нос или глаза, не трогать лицо и не кусать ногти. По данным исследований, простудные заболевания и грипп чаще всего передаются именно через руки. Можно также сделать противогриппозную прививку.

Они говорят:
Снег
Не исключено:
Летальный исход

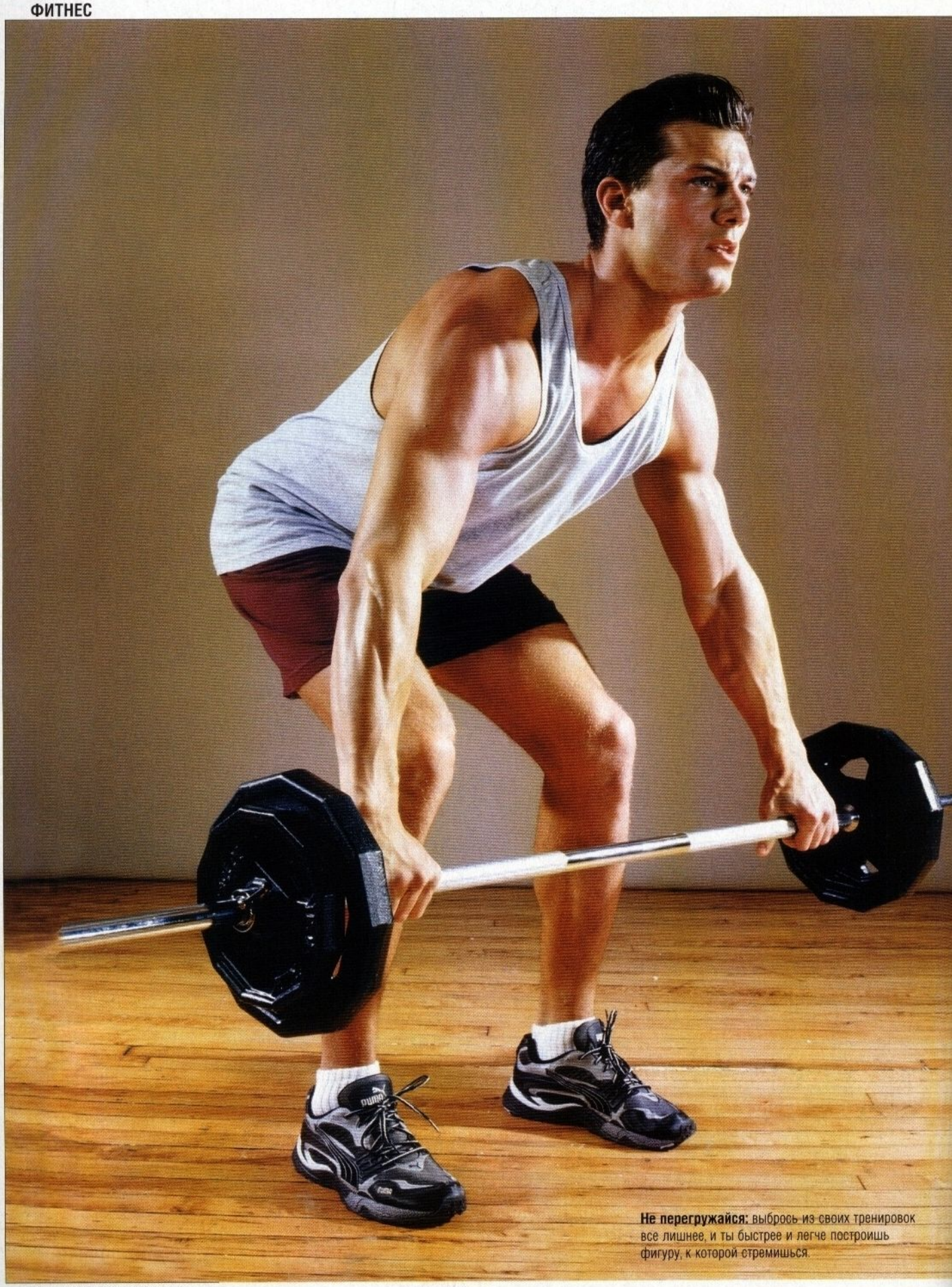
Даже явление столь красивое и, казалось бы, безобидное, как снегопад, в абсолютно безветренную погоду может быть не знающим жалости киллером. В 1992 году в один день погибло 17 жителей Детройта. Выяснилось, что все они умерли от сердечной недостаточности, надорвавшись во время очистки своих тротуаров, дорожек и гаражей от небывало обильного снега. Ведь снег — такой легкий и воздушный, — оказавшись на земле, превращается в плотную и тяжелую массу, и его расчистку вполне можно приравнять к каторжным работам. На которых ты с непривычки можешь и того… Если не рассчитаешь свои силы.
Вывод Если ты старше 40 лет и тебе надо быстро расчистить дорожку к гаражу, не выпендривайся, а найми соседских ребят. Если ты решил лично заняться уборкой снега, то это должно быть ритуальное действо, совершаемое исключительно ради собственного удовольствия. Но и в этом случае следует иметь в виду, что снег лучше спихивать волоком, не отрывая лопаты от земли. Особенно, если снег мокрый. Также желательно во время этого упражнения нос и рот закрыть шарфом, чтобы холодный воздух не поступал прямо в легкие. Так как холод может вызвать быстрое сужение сердечных сосудов, и сердце начнет испытывать недостаток кислорода. А это опасно. M!

Перхоть нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь... Но ты можешь сразу от нее избавиться. Когда кожа головы теряет естественный баланс – появляется перхоть. Благодаря экстракту натуральной ромашки, Кризан нежно и надежно избавит тебя от перхоти, надолго восстанавливая естественный баланс кожи головы.

Wella. Великолепные волосы–наша профессия.

Товар сертифицирован

ы всегда можете купить эту продукцию
магазине Wella, ГУМ, Красная площадь, д. 3



Не перегружайся: выбросьиз своих тренировок все лишнее, и ты быстрее и легче построишь фигуру, к которой стремишься.

Одним геморроем меньше

Возвращение к азам тренинга помогает экономить время и силы и даже может привести к более высоким результатам.

Забудь все, что мы писали раньше. У нас сегодня новое, гениальное предложение: давай выпендриваться в тренажерном зале поменьше. Зачем усложнять свое существование, когда к тому же самому результату (крепкие ноги, широкая грудь, силища несказанная и прочая и прочая) можно прийти без особых геморроев? Без заучивания 15-ти вариантов скручивания, подсчета килокалорий на человеко-часы в нанограммах и бега трусцой спиной по кривой в 45 градусов. И даже без скамьи Скотта. Меньше знаешь — крепче будешь. Мы нашли доступные любому из нас 24 способа экономить время, силы и нервы. Для этого достаточно вернуться к здоровому минимализму — к самым примитивным правилам тренинга. К базовым знаниям, которыми должен владеть каждый. Предельно упростив с их помощью программу тренировок, ты получишь от занятий куда больше удовольствия и пользы.

1. Занимайся спортом по часам

Попробуй тренироваться в одно и то же время. Это повышает твои шансы не бросить занятия.

2. Выбери удобное для себя время

Возможно, тебе приходилось слышать, что утренние тренировки более эффективны, и это объяснялось повышенным содержанием в организме тестостерона. Забудь об этом. Хотя гормональные колебания и играют важную роль, это совсем не значит, что они обусловливают повышение физической активности человека. Для тренировки подойдет любое удобное для тебя время, которое ты можешь выделить в своем распорядке дня.

3. Готовься к тренировке с вечера

Будь сам себе заботливой мамой. Вечером приготовь спортивную одежду. Если ты тренируешься утром, одевшись, ты сразу же будешь готов к бегу, езде на велосипеде или поднятию тяжестей. Если тренировки проходят днем, перед тем как лечь спать, собери спортивную сумку. Утром будет одной заботой меньше.

4. Ставь себе отметки

Ставь крестики в календаре после проведения тренировки. Недавние исследования показали, что те, кто пользуется такой системой учета занятий, добивается более высоких результатов по сравнению с теми, кто этого не делает.

5. Пей больше воды

По утрам запасайся литровой бутылкой воды и к концу дня выпивай ее. Вместе с употреблением других жидкостей, например прохладительных напитков, молока, соков, это поможет поддерживать водный баланс организма. Алкогольные напитки, лимонад и кофе не в счет — они являются диуретиками и обезвоживают организм.

6. Придерживайся в одежде черных, белых и серых тонов

Покупай спортивную одежду только черного, белого или серого цвета. Ее легко комбинировать, и тебе больше не придется тратить время на поиски футболки, которая подошла бы к твоим желто-фиолетовым шортам.

7. Выполняй программу тренировок, пока она дает результаты

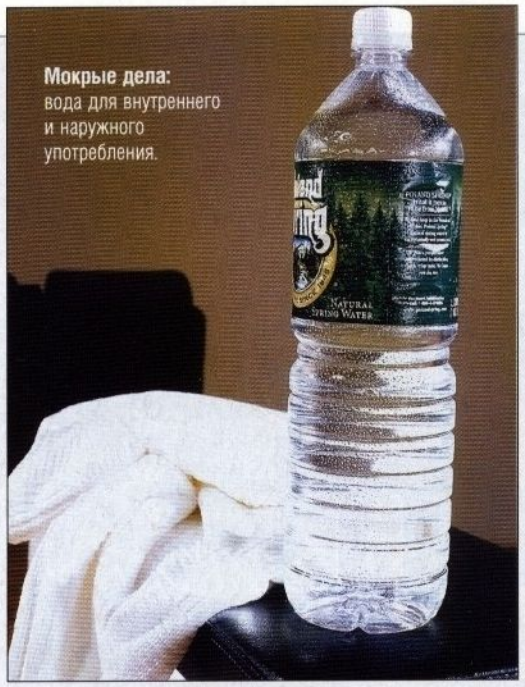
Частая смена тренировочных программ может увести тебя в сторону от поставленных целей. Не поддавайся искушению попробовать что-то новенькое всякий раз, как оно будет появляться. Тренировка будет гораздо эффективнее, если придерживаться одной и той же программы в течение 6-12 недель или до тех пор, пока она не перестанет приносить реальные результаты.

8. Оставляй дома всю экипировку

Тяжелая атлетика — не игра в гольф. Для нормальной тренировки тебе не нужно никакое вспомогательное оснащение — перчатки, напульсники, специальный пояс, эластичный бинт. Напульсники снижают силу захвата снарядов, пояс расслабляет мышцы живота и нижней части спины, а эластичные бинты на коленях своей упругостью частично подменяют мускулатуру ног, когда ты выполняешь приседания с весом.

9. Имей при себе две вещи

Бери с собой в спортзал бутылку с водой и полотенце. Постоянно наведываясь к питьевому фонтанчику, ты только теряешь время, а тренируясь без полотенца, рискуешь доконать соседей своим потоотделением.



Мокрые дела: вода для внутреннего и наружного употребления.

10. Контролируй, работает ли программа

Два основных критерия прогресса: талия уменьшается в объеме, а сила увеличивается. Если тренировочный вес, которым ты пользуешься, не возрастает от тренировки к тренировке, а ремень ты продолжаешь застегивать на одну и ту же дырочку, программа больше не работает. Пора попробовать что-то другое.

11. Простейшая тренировка для всех групп мышц

Такая тренировка включает всего три упражнения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на скамье и подъем штанги в наклоне. Эти движения задействуют не только все крупные мышцы, но и большинство мелких. А еще они стимулируют выделение наиболее мощных гормонов, необходимых для строительства мышц.

12. Соблюдай два простых правила приема пищи

Найти время для тренировки не так-то просто, особенно если еще приходится соблюдать режим питания. Вот как нужно есть до и после тренировок.

- Прекращай есть за час до тренировки. Если почувствуешь голод, за 5 минут до начала занятий открой банку с энергетическим напитком и пей понемногу в течение всей тренировки.
- Сразу после занятий съешь что-нибудь содержащее побольше углеводов (они восполнят запас энергии) и некоторое количество белка (он способствует росту мышц).

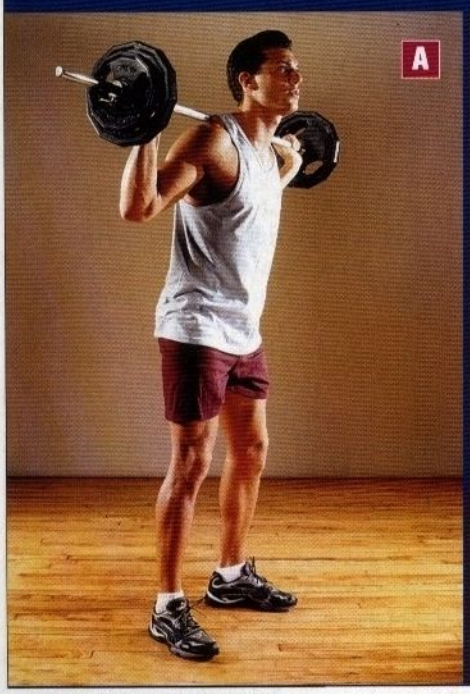
13. Не ходи в спортзал с компанией

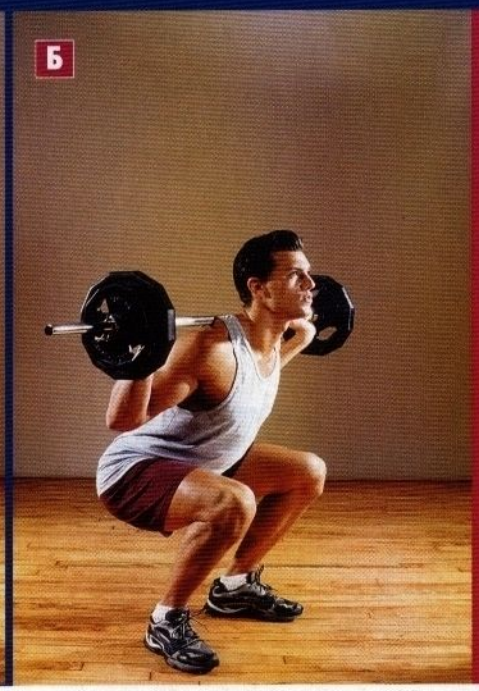
Будь ты бегуном или штангистом, занятия спортом в составе большой компании всегда приводят к пропущенным, отложенным, урезанным или просто неэффективным тренировкам. Занимаясь только с одним приятелем, ты повысишь и самодисциплину, и мотивацию.

14. Меняй спортивную обувь...

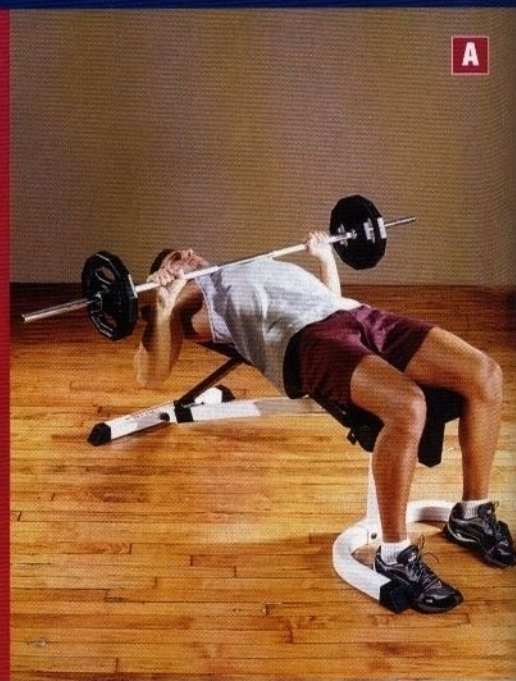
Покупая в очередной раз обувь для тренировок, возьми сразу две пары. Надевай их поочередно, и ты сэкономишь время на походы в обувной магазин (а еще уменьшится неприятный запах от твоих ног).

Приседание со штангой





Жим штанги лежа на горизонтальной скамье



...и маркируй ее

Одной из главных причин травм у бегунов являются изношенные кроссовки. Поэтому, купив кроссовки, сразу же проставь где-нибудь внутри «срок годности». Это освободит тебя как от нудного подсчета общей длины пробега, так и от возможного стресса, когда ты начнешь изучать их пригодность к дальнейшему использованию. Так как пары кроссовок должно хватать примерно на 800 км, просто раздели эту цифру на средний километраж, который накручиваешь еженедельно, и определи, на сколько недель можешь рассчитывать. Одно исключение: если у тебя большой вес или ты при ходьбе выворачиваешь лодыжки, кроссовки могут снашиваться быстрее — их хватит примерно на 550 км.

15. Единовременно ставь перед собой не более одной задачи

Не пытайся стать сразу и мускулистым, и сильным, и стройным, как парень с нашей обложки, — это приведет к снижению целенаправленности тренировок и в конечном счете к ничтожным результатам. Определи для себя одну цель из трех названных и попытайся достичь ее в течение 6-12 недель. И лишь затем переходи к следующей.

► **На массу** Выполняя упражнения, следи, чтобы каждый подход состоял из 6-12 повторов, постоянно увеличивай вес, больше ешь и сократи число упражнений по укреплению сердечно-сосудистой системы до здорового минимума (три раза по 30 минут в неделю).

► **На силу** Делай не более 1-5 повторов за один подход, постепенно наращивай вес и, так же, как в первом случае, сведи к минимуму упражнения для стимуляции сердечно-сосудистой системы.

► **На рельеф** Меньше ешь, аэробные тренировки должны быть продолжительными и интенсивными, при этом старайся сохранить силу мышц на достигнутом уровне (увеличить ее будет очень трудно). В каждом подходе должно быть по 8-15 повторов.

16. Выполняй большую часть упражнений за три подхода

Считается, что тяжелоатлетические упражнения, выполняемые за один подход, — весьма эффективный метод тренировки. Однако для новичка и одноподходный, и многоподходный методы имеют одинаковую эффективность. Большинству же из нас для достижения максимального эффекта необходимо делать три подхода для каждого упражнения. Это объясняется тем, что наши мышцы состоят из волокон разных типов и одинаково воздействовать на каждый из них в одном подходе чрезвычайно сложно. Одно исключение: при наращивании силы, когда число повторов в каждом подходе невелико, делай 4-5 подходов.

Польза горизонтального положения: включи эти простые повороты туловища в свою обычную тренировку

17. Освой один способ растяжки. Вот этот

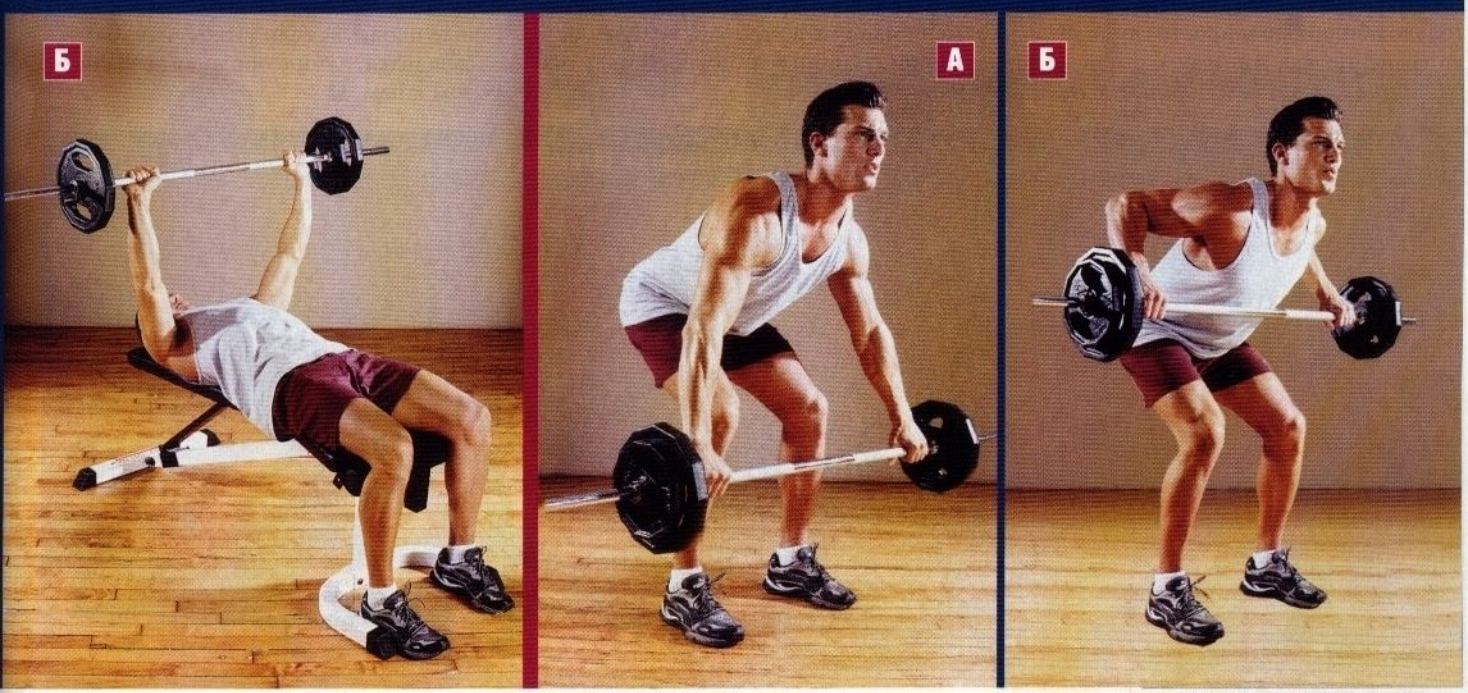
Это простое упражнение, представленное на фото, воздействует на сухожилия, мышцы нижней части спины, передней части плечевого пояса, грудь и бицепсы.

► Ляг на спину, руки раскинуты в стороны. Занеси левую ногу за корпус и, не отрывая лопаток от пола, постарайся достать носком левой ноги до пальцев правой руки. Левое колено слегка согнуто. Зафиксируй положение на 10 секунд и выполни то же для правой ноги. Для каждой стороны — 1-2 повтора.

18. Максимально упрости свой график занятий

Заниматься со штангой или гантелями чаще четырех раз в неделю — яв-

Подъем штанги в наклоне



Стань «мешочником»: мы постарались упростить даже процесс стирки

ный перегиб, ведь главным фактором травмоопасности является переутомление. Чем больше ты тренируешься, тем выше риск травмы. Поэтому лучше раздели свою тренировку на две группы упражнений, например для мышц верхней и нижней части тела, и выполняй каждую из них с интервалом в один день. Таким образом ты будешь тренировать каждую мышцу дважды в течение 8 дней и при этом у тебя останется не только время для восстановления после очередной тренировки, но и существенно снизится вероятность травмы.

19. Держи вещи в одном месте

Складывай использованную спортивную одежду в один и тот же сетчатый мешок для грязного белья. В конце недели завяжи на нем узел и забрось в стиральную машину. Так ты будешь всегда знать, где искать любимые майки, и тебе не придется даже прикасаться к грязным носкам.

20. Занимайся в спортзале не более часа

Согласно статистике, заниматься фитнесом чаще бросают те, чья тренировка длится более 60 минут. К тому же при этом ты можешь причинить своей фигуре больше вреда, чем пользы. Дело в том, что примерно через час тренировок организм начинает выделять гормоны, стимулирующие мышечный рост в замедленном темпе, а производство гормонов, истощающих мышцы, начиная с этого момента стремительно растет.

21. Перестань подсчитывать граммы жиров...

пока не прекратишь тренировки. Если решишь некоторое время отдохнуть от тренировок, придется умерить свой аппетит и ограничить потребление жирной пищи.

22. Мобилизуй свою сердечно-сосудистую систему

Если ты тренируешься ради максимального наращивания мышечной массы при минимальных жировых отложениях, придерживайся следующих правил.

- Аэробные упражнения выполняй до силовой тренировки, а не после.
- Заниматься аэробикой и поднятием веса лучше в разные дни.
- В те дни, когда не тренируешься с весом, самое лучшее — аэробные упражнения со сменой темпа. После комплексной разминки 1 минуту двигайся в быстром темпе, затем 1-2 минуты — в нормальном. И так в течение 10-15 минут.

23. Если ты много тренируешься и твой вес тебя устраивает...

не стоит беспокоиться о норме потребления жиров. Гораздо важнее суммарная калорийность, поэтому просто следи за тем, чтобы не переедать. Исследования диетологов показывают, что более активные люди потребляют гораздо больше жиров, чем менее активные.

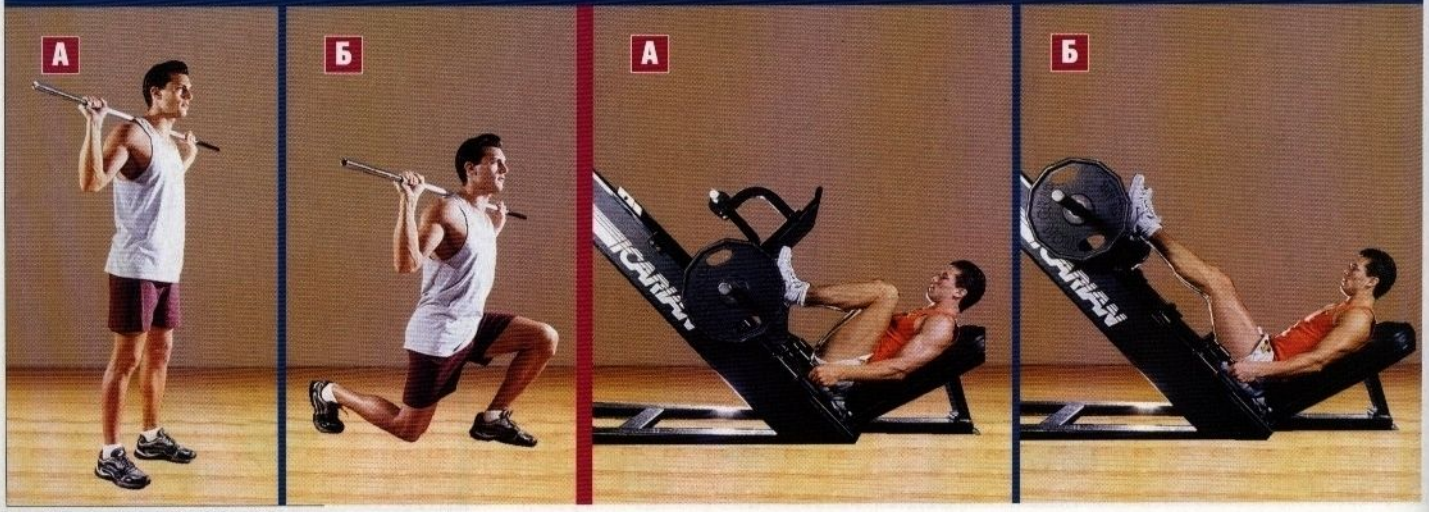
24. И, наконец, наплюй на все советы

Если от тренировки к тренировке ты чувствуешь прогресс — становишься сильнее и хорошо набираешь мышечную массу, — не дай себя сбить с толку громогласными и заманчивыми советами крепких ребят из спортзала. Продолжай придерживаться той программы, которая приносит реальные плоды. А если у тебя что-то не заладится, лучше обращайся за советом к нам. MH

Простые способы заменить тренажеры

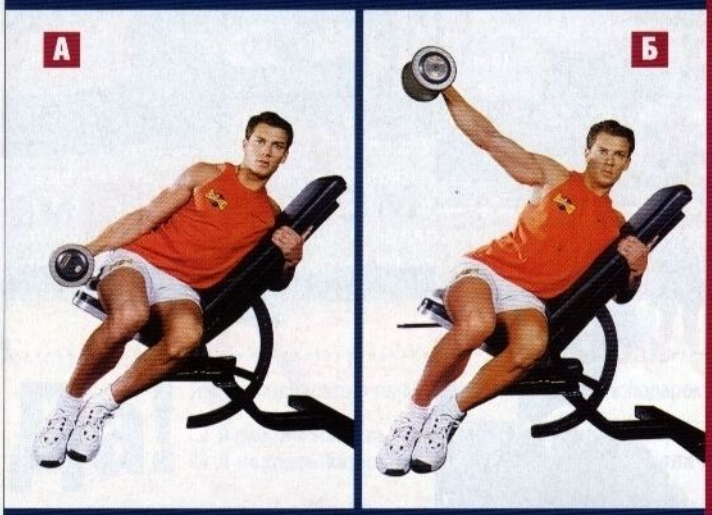
Многие из нас ходят в спортзал с убеждением, что тот или иной тренажер и есть ключ к личному успеху. Если в нужный момент тренажер не работает или на нем занимается кто-то другой, вся тренировка практически идет насмарку. А это не только обидно, но и просто глупо. Ведь на замену машине всегда можно подобрать упражнение, как минимум, столь же эффективное. Наиболее популярным тренажерам и снарядам мы нашли следующие альтернативы.

Если занят тренажер для приседаний со штангой, выполни выпады со штангой на плечах или жимы ногами. ⇨⇨⇨

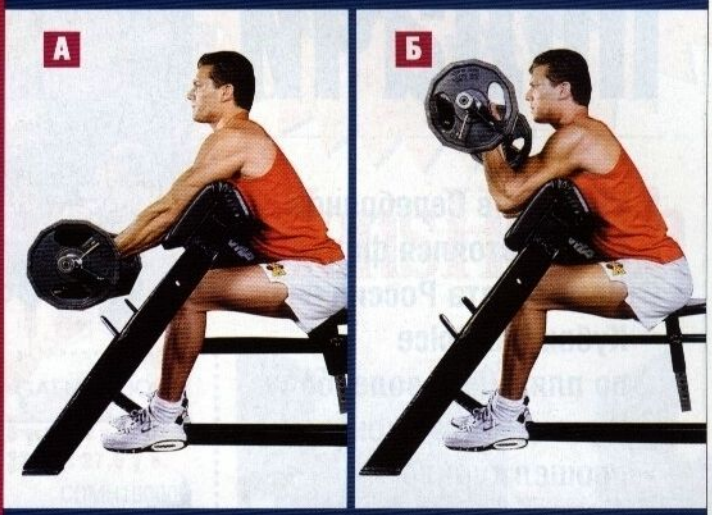


Простые способы заменить тренажеры (окончание)

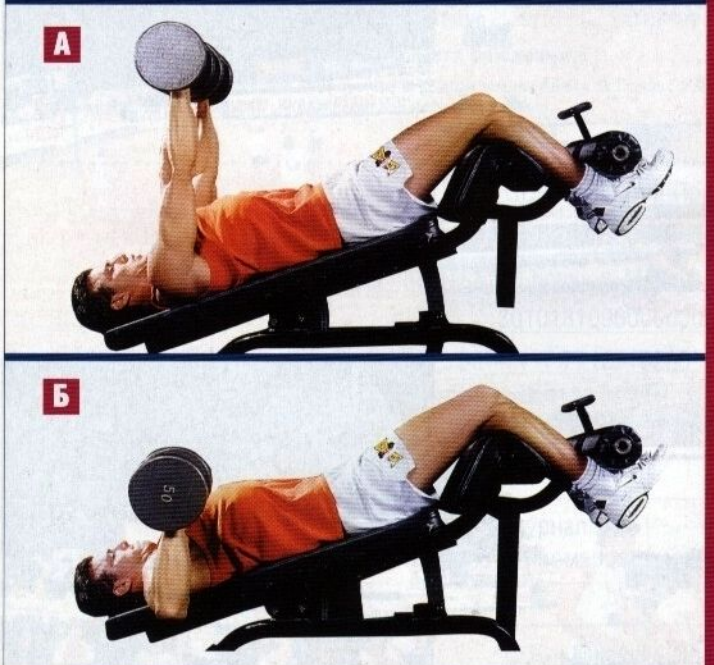
Если занят тренажер для укрепления мышц плечевого пояса, выполни подъемы гантелей через стороны на вытянутых руках, сидя на наклонной скамье.



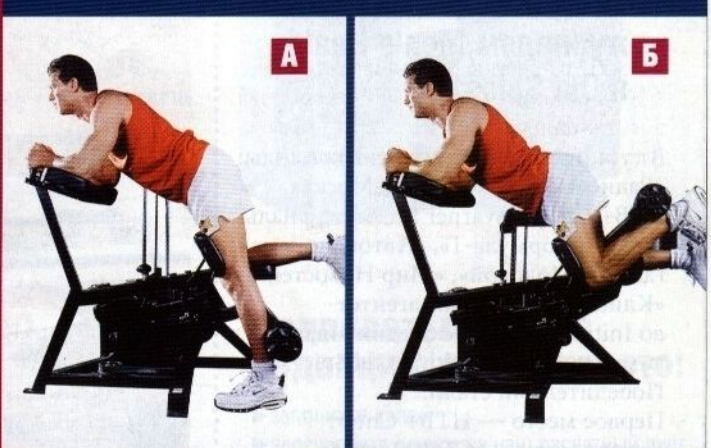
Если заняты гантели для сгибания рук на бицепс, выполни сгибание рук со штангой на скамье Скотта.



Если занят тренажер для жима штанги лежа, выполни жимы гантелей в положении лежа головой вниз на наклонной скамье.

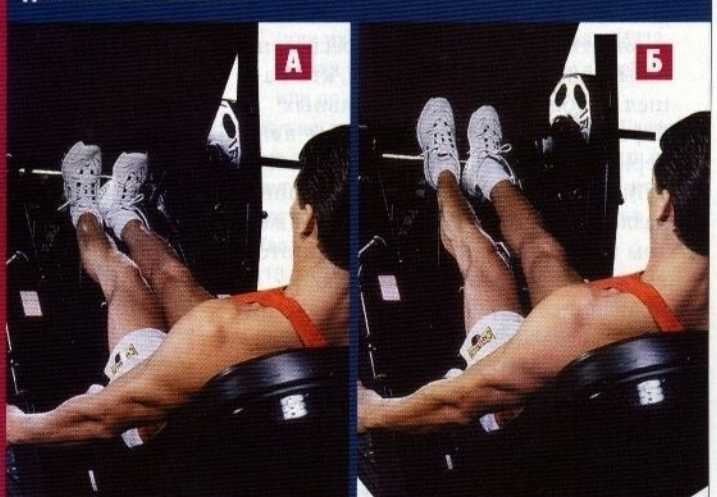


Если занят тренажер для сгибания ног в положении лежа, выполни сгибание ног стоя.



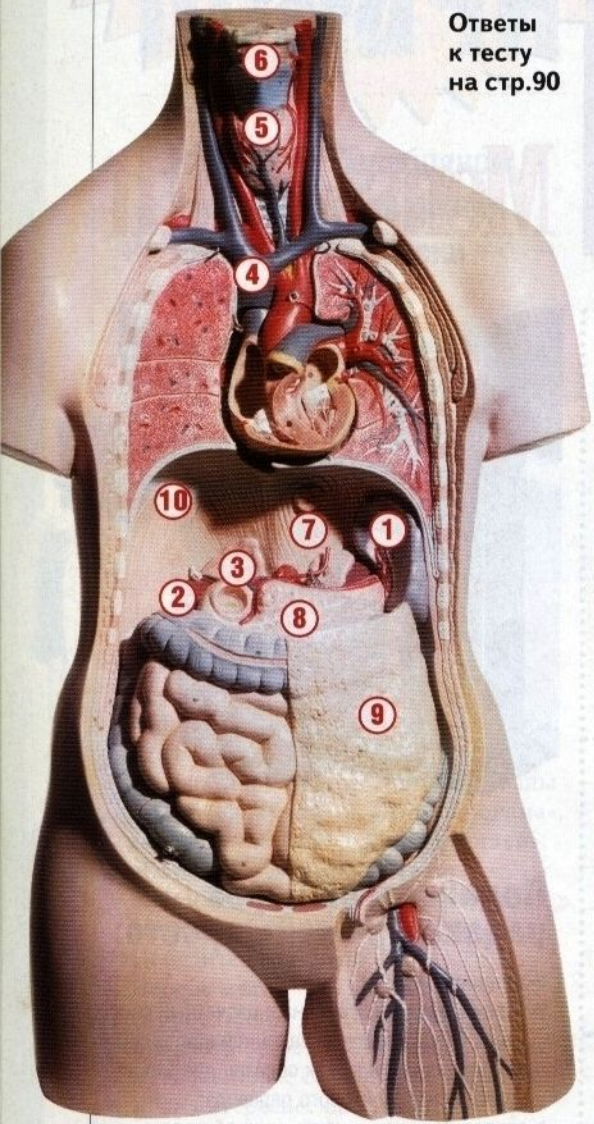
Если занят блочный тренажер для укрепления трицепсов, выполни их растяжку, сгибая руки со штангой в положении лежа головой вниз на наклонной скамье.

Если занят тренажер для подъемов на мысках (для укрепления икр), воспользуйся тренажером для жимов ногами.



ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВСКРЫТИЯ

Ответы к тесту на стр.90



Часть 1

За каждый правильно угаданный орган ты получаешь 1 балл.

Часть 2

И еще по одному баллу за каждый правильный ответ: **1B, 2A, 3A, 4C, 5B, 6A, 7A, 8B, 9C, 10B.**

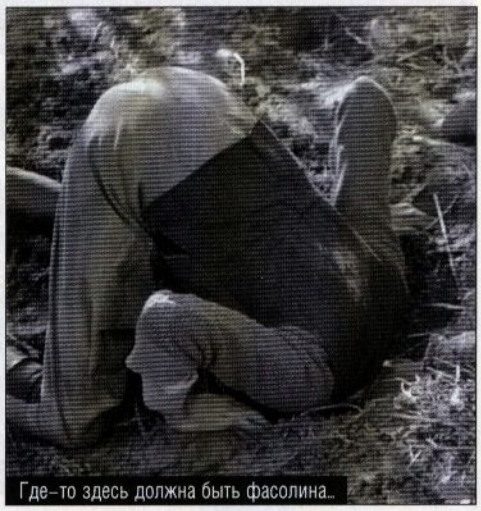
А теперь сложи результаты двух частей:

15-20 — Ты мог бы работать вторым помощником младшего корректора в журнале Men's Health.

7-14 — Ты вполне тянешь на участкового врача в районной поликлинике.

1-6 — А ты способен поставить себе градусник без посторонней помощи?

МУЖСКАЯ консультация


Где-то здесь должна быть фасолина...

ПОКОЛЕНИЕ G

Не могли бы вы поподробнее рассказать про точку G.

Эта точка, располагающаяся на передней стенке влагалища на расстоянии 5 см от входа, названа по имени ее первооткрывателя, доктора Графенбурга. Считается, что воздействие на этот особо чувствительный участок, формой и размером напоминающий фасолину, приводит женщину к гарантированному оргазму, превосходящему по силе тот, что возникает при стимуляции клитора. Пока окончательно не ясно, все ли женщины обладают этой заветной точкой. Однако никто не запрещает тебе попробовать ее разыскать (поаккуратнее!) с помощью пальца одной руки, одновременно другой рукой слегка нажимая на живот своей подруги. Кстати, наилучшими для стимуляции этой точки считаются позы, когда партнерша сверху или когда ты сзади.

ЧЕМ СТРАДАЮТ НОЖКИ БУША

Верно ли, что употребление в пищу большого количества мяса может привести к заболеванию подагрой?

Верно. Белковые продукты содержат большое количество пуринов — веществ, входящих в состав клеточных ядер всех живых существ. При поступлении пуринов в организм они расщепляются с образованием мочевой кислоты. Если мочевой кислоты слишком много или почки не в состоянии ее вывести, она накапливается в организме. Ее кристаллы начинают откладываться вокруг суставов (чаще всего это суставы пальцев ног, голеностопный или коленный) и вызывают воспаление, отек сустава и болезненные подагрические приступы. Кстати, чаще подагрой болеют мужчины в возрасте от 30 до 35 лет, наверное потому, что именно эта категория населения особенно неравнодушна ко всяким бифштексам и лангетам. Чтобы ты был в состоянии контролировать поступление пуринов в организм, не превышая дозы 200 мг в день, предлагаем список продуктов, наиболее богатых пуринами:

Телячья шейка	— 700 мг/100 г	Дрожжи	— 410 мг/100 г
Сельдь	— 320 мг/100 г	Телячьи почки	— 210 мг/100 г
Камбала	— 170 мг/100 г	Курица	— 160 мг/100 г
Свинина	— 139 мг/100 г	Говядина	— 126 мг/100 г
Шпинат	— 60 мг/100 г	Цветная капуста	— 40 мг/100 г

ДО НУЖНЫХ ПЕТУХОВ

Как приучить свой организм спать 6 часов в сутки и при этом не чувствовать усталости?

Никак. И делать это совершенно незачем. Ты безболезненно можешь попробовать сократить время сна в течение пары недель, но нормой жизни это вряд ли станет, так как у каждого человека есть своя индивидуальная физиологическая потребность в сне. Идеальным считается 7-8-часовой сон, обеспечивающий полное восстановление сил и хорошую работоспособность мозга. Менее продолжительный сон приводит к ослаблению иммунной системы, усилению стрессовых влияний на организм и ускорению процессов старения. Если ты не выспался, постарайся восполнить недостаток сна следующей ночью. Периодически, если есть возможность, ложись спать, не заводя будильник, и спи сколько хочется. Тогда твой организм сам отмерит количество сна, нужное для восстановления нормального ритма.

Фото: Hulton Getty

ЕЩЕ ОДНА ТРАВМА ГОЛОВЫ

У меня после отпуска на море появилась перхоть. Я сразу же начал пользоваться шампунями от перхоти, но реального улучшения нет. Что вы посоветуете?

Скорее всего, это не настоящая перхоть, вызываемая активной работой дрожжевых грибков, а результат того, что кожа головы пересушена солнцем, травмирована хлорированной или соленой морской водой и частым мытьем головы теми шампунями, которые тебе не подходят. Попробуй использовать специальные бальзамы и кондиционеры для сухих и поврежденных волос, а также специальное масло. Эти средства укрепят волосы и придадут им эластичность, а заодно увлажнят обезвоженный, шелушащийся эпидермис. Масло нужно нанести на кожу головы и волосы, после чего аккуратно втереть и выдержать в течение часа, а затем смыть шампунем для частого мытья. Горячая сушка феном запрещена! Если 2-3 процедуры не восстановят нормальное состояние волос — покажись дерматологу.

...ОН НАЗВАЛ ТЕБЯ ЖЕЛТЫМ ЗЕМЛЯНЫМ ЧЕРВЯКОМ

С прошлой работы меня уволили. Что я должен отвечать на собеседованиях, если меня спросят о причине ухода с работы?

Все эксперты сошлись во мнении, что отвечать нужно честно. И не вздумай обвинять в увольнении бывшего начальника, расхваливая свои не оцененные по достоинству деловые качества. Тебя слишком легко проверить. Вполне реально, что новые боссы перезвонят твоему бывшему, чтобы справиться о твоем профессионализме. При этом лучше заранее знать, что он им может ответить. Для этого предлагаем провести небольшую разведывательную операцию. Перед тем как идти на собеседование, попроси друга позвонить твоему бывшему боссу и прикинуться работодателем, который хочет нанять тебя. Таким образом ты узнаешь, что твой босс думает о тебе и твоих талантах и, что не менее важно, насколько эмоционально он все это излагает. Если отзывы бывшего начальника будут довольно сдержанными или позитивными, то на новом месте стоит упирать на то, что к бывшему шефу у тебя претензий нет, просто так сложилось... А вот если реакция будет истерической и уничтожающей, можешь высказаться о нем с большей откровенностью.

ВАШЕ СЛОВО, ТОВАРИЩ МАУЗЕР

У меня осенью часто пропадает голос. Что делать, если не можешь говорить, а только сипишь?

Осиплость или потеря голоса — признаки неполадок с голосовыми связками. Причин этих неполадок множество: простудные заболевания и инфекции верхних дыхательных путей, перенапряжение голоса, длительная голосовая нагрузка, курение, аллергия и др. Если осиплость часто повторяется вроде бы без особой причины, это повод обследоваться у лор-врача.
6 простых правил, которые облегчат твое «безгласное» состояние:

► Постарайся меньше разговаривать. Это позволит голосовым связкам отдохнуть. И ни в коем случае не шепчи: шепот резко усиливает нагрузку на голосовые связки.

► Пей больше теплой жидкости. Лучше всего — куриный бульон с добавлением в него зубчика тертого чеснока, чай, какао или молоко с медом.

► Увлажняй голосовые связки. Делай ингаляции, используя препараты, содержащие растительные эфирные масла. Если ингалятором ты не обзавелся, подыши над водяным паром или над горячей вареной картошкой (2 раза в день по 5 минут). Если нет повышенной температуры, попарься в бане.

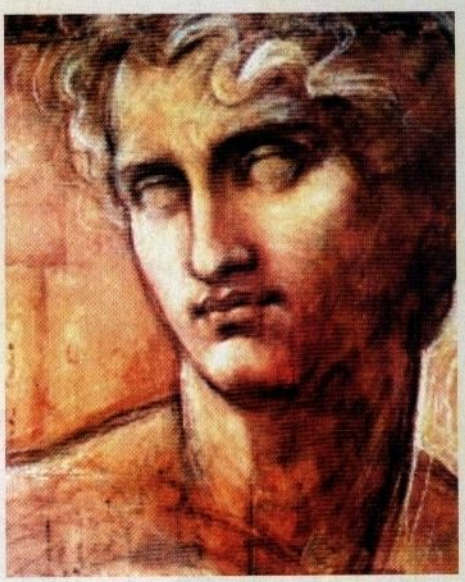
► Бросай курить и старайся дышать носом. Воздух, поступающий через нос, более теплый, влажный и лучше профильтрован, чем тот, который ты вдыхаешь через рот.

► Прими микстуру, если ты осип из-за надсадного сухого кашля.

► Не ложись в постель сразу после еды. Это может привести к попаданию желудочного сока в пищевод и глотку. В результате утром ты просыпаешься осипшим.

Dr. LODER

НОВЫЙ
Фитнес центр на Остоженке



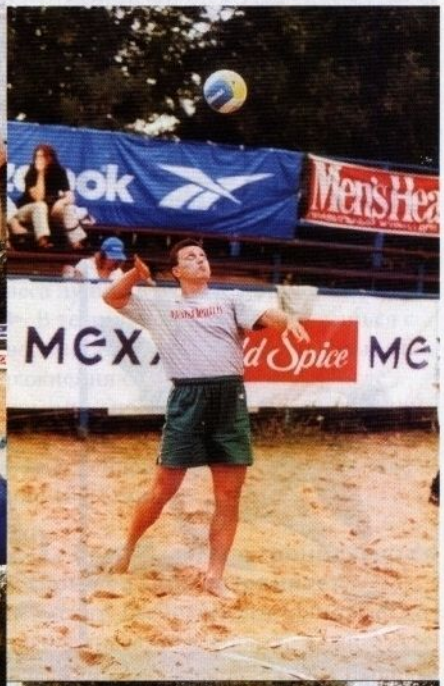
- Тренажерный зал (Icarian)
- Зал кардиолинии (Precor)
- Бассейн
- Аэробика и аква-аэробика
- Сайклинг
- Русская и турецкая бани
- Финские сауны
- Юниорские и детские программы
- Фитнес-бар
- Солярий, массаж
- Spa-центр
- Клубная парковка

Dr. LODER FITNESS CENTRE

м. Кропоткинская,
Парк Культуры,
ул. Остоженка, 25
Телефон:201 4076
Факс: 201 4293

С нашей подачи

29 июля в Серебряном бору состоялся финал Чемпионата России — Кубок Old Spice по пляжному волейболу. В рамках Чемпионата прошел турнир среди самых крутых непрофессионалов, организованный журналом Men's Health и Old Spice.



В турнире приняли участие команды: «Радио Максимум», СТС-Москва, НТВ+ Спорт, Warner Music, журналы Vogue, «Формула-1», «Автопанорама», газеты «Молодой», «Мир Новостей», «Клиент», рекламное агентство Initiative Media, объединенная команда Men's Health и Old Spice.

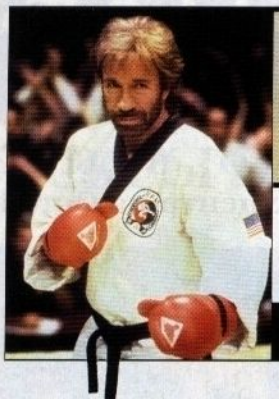
Победителями стали:

Первое место — НТВ+ Спорт

Второе место — СТС-Москва

В очередной раз мы доказали, что лежать на пляже совершенно незачем. Куда интереснее на этом пляже проявлять побольше инициативы и активности. И не только интереснее, но и выгоднее — многие из тех, кто нашел в себе достаточно моральных и физических сил выйти к сетке в перерыве, смогли выбить себе один из ценных и нужных призов, заботливо разложенных организаторами на желтом песке Серебряного бора. И потом все уже со спокойной совестью отправлялись есть шашлыки и пить пиво — когда лишние калории потрачены с толком, можно ни в чем хорошем себе не отказывать. Никто и не отказывал.

Жаль, что вас не было с нами! Ну что же, ждем в следующий раз.

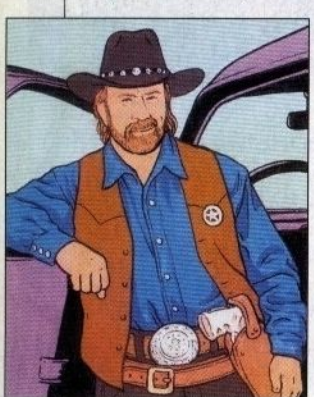


Пояса бывают разные — черные, белые, абсолютно чемпионские... Как разобраться со всем этим ассортиментом, не всегда понятно, особенно если голова еще немного кружится, челюсть побаливает, а ноги по татами скользят. О том...

как правильно носить пояс

рассказывает обладатель всех возможных поясов Чак Норрис

Тот, кто думает, что важнейшая часть мужской одежды — штаны, глубоко заблуждается. В теплом климате, к примеру, прожить и без штанов можно. Самая главная часть одежды — это то, на чем все держится. А все держится на поясе. Это хорошо знали еще разные древние народы. У них считалось, что если человеку нечем чресла препоясать, то это уже полный финиш — хуже и быть не может.



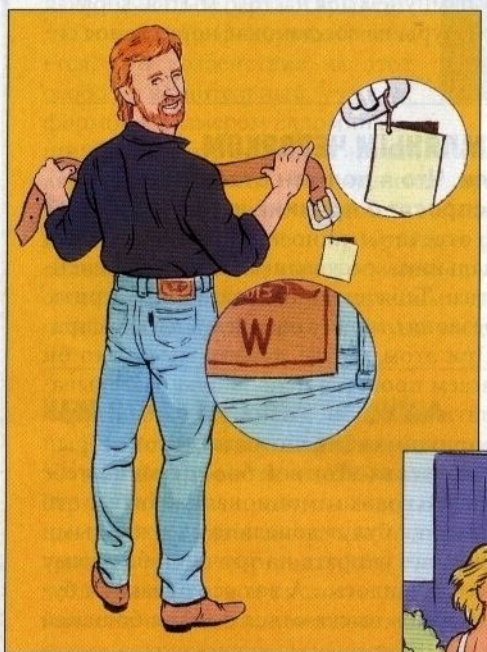
Поэтому мужчины во все времена вступали в борьбу за право обладания поясами. Я, например, до сих пор не могу остановиться — все завоевываю и завоевываю себе новые пояса, хотя ими у меня весь гардероб забит так, что для носков и галстуков места уже не остается. Но что поделаешь: правильно подобранный пояс — это гарантия того, что окружающие будут относиться к тебе с должным уважением.

Правильно подбирай размер

Не надо искать себе пояс своего размера. Всегда надо оставлять немножко простора воображению. Кто знает, сколько пива тебе удастся выпить сегодня вечером?

Поэтому всегда правильнее выбирать пояс на размер больше, чем твои брюки. Так, чтобы он легко застегивался на третью дырочку. Вот смотри: если у тебя размер 46 — бери 48-й. Если у тебя размер 48 — бери 50-й, если 50 — бери 52-й, если 52 — бери 54-й, если 54— бери 56-й, если 56-й...

Знаешь, если ты носишь пятьдесят шестой размер брюк, то тебе не пояс себе нужно подбирать, а в срочном порядке направляться в тренажерный зал и потеть там до тех пор, пока ты сможешь без проблем обернуть вокруг себя хотя бы махровое полотенце.



Правильно подбирай штаны

Неизвестно, что смотрится более по-дурацки: ремень для костюмных брюк, вставленный в джинсы, или костюмные брюки, в петли которых продет наборный ремень с головой мустанга. Запомни: узкие пояса с тонкими пряжками — это для брюк, широкие, с тяжелыми пряжками — это для джинсов. Матерчатые, обматывающиеся вокруг талии — это для кимоно. Кожаные с расплющенными и начищенными бляхами — это для дембельских галифе. Шелковые, с тяжелыми кистями — это ты случайно шнур от гардин в комод запихал. Верни его на место.

Правильно подбирай цвет

Каждому приятно, когда девушки на улице оборачиваются ему вслед. Но иногда они оборачиваются только для того, чтобы еще раз убедиться: да, она не ошиблась. Этот странный тип действительно носит коричневый ремень с черными ботинками!

По правилам, которые обсуждению и пересмотру не подлежат, ремень должен совпадать по цвету с обувью. А что делать, если ты любишь носить только розовые шлепанцы? Забыть о поясах и покупать себе зеленые подтяжки. MH

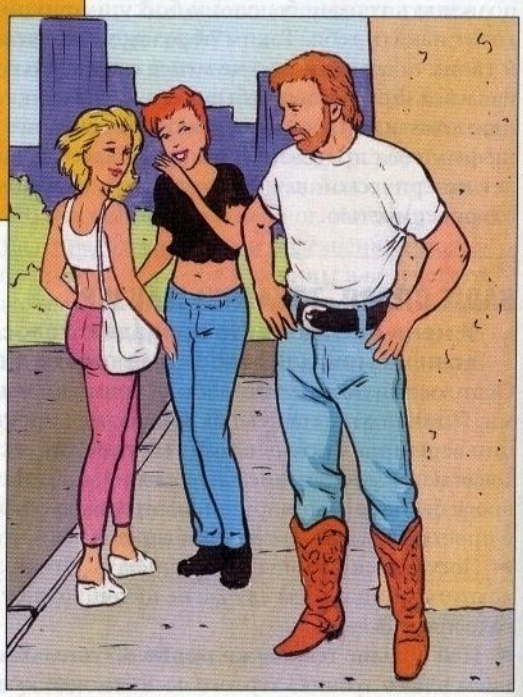


Фото: RPG; Иллюстрации: Влад Лесников

VOLVO S80 T6

ПРЕДЛОЖИТЕ СВОЕМУ ВОДИТЕЛЮ РАБОТУ САДОВНИКА

Никогда еще вождение автомобиля не было таким захватывающим и безопасным, как на Volvo S80 T6. Уникальная система защиты от боковых ударов (SIPS), «плетевых» травм (WHIPS) и надуваемая занавеска (IC) гарантируют вам надежную защиту. Усовершенствованное шасси с задней подвеской MultiLink, мощные двигатели – шестицилиндровый с двумя турбинами T6 (272 л.с.), пятицилиндровые 2.4 л (170 л.с.) и 2.4 л турбо (200 л.с.) обеспечивают комфортную езду и полный контроль на дороге.

Хотите убедиться в этом сами? Попробуйте Volvo S80 T6 в работе, и вам захочется предложить своему водителю работу садовника.

Теперь VOLVO S80 от $36 000

Закажите тест-драйв у авторизованных дилеров Volvo в Москве: АВТОТЕМП 299-8132, БОВИСТА 434-4389, КУНЦЕВО 933-4033, МУСА МОТОРС 785-1111, НЕЗАВИСИМОСТЬ 234-0099, ОБУХОВ АВТОЦЕНТР 165-0136, РТДС 718-6677; в Санкт-Петербурге: СВИД-МОБИЛЬ 225-1425, СИГМА-АВТОИМПОРТ 327-0088; в Тольятти: АВГУСТ 33-9070; в Екатеринбурге: АВТОМОБИЛЬНЫЙ ЦЕНТР 33-28-33, а также на www.volvocars.com.

VOLVO

for life